REIKI RAYS

Heal and Balance Your Chakras with Reiki

İyileş ve Dengenizi Çakralar Reiki

Ana Çakralar, Yüksek Çakralar, Palm Çakraları Hakkında Her Şey,
Çakraları Reiki kullanarak dengelemek ve daha fazlası.

İçindekiler

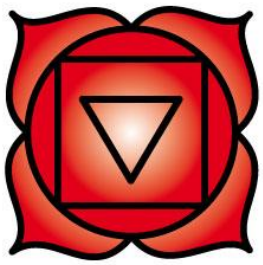
Kök Çakra hakkında her şey. Kök Çakrayı Reiki ile İyileştirmek 4
Sakral Çakra Hakkında Her Şey: Sakral Çakrayı Reiki ile İyileştirmek 8
Solar Pleksus Çakrası Hakkında Her Şey: Solar Pleksus Çakrasını Reiki ile İyileştirmek 11
Kalp Çakrası Hakkında Her Şey: Kalp Çakrasını Reiki ile İyileştirmek 15
Boğaz Çakrası Hakkında Her Şey: Reiki ile Boğaz Çakrasını İyileştirmek 18
Kaş Çakrası Hakkında Her Şey (Üçüncü Göz): Kaş Çakrasını Reiki ile İyileştirmek
22 Taç Çakrası Hakkında Her Şey: Reiki ile Taç Çakrayı İyileştirmek 25
Çakralar İnfografik 29
Çakra Testi: Kök Çakranınız Dengeli mi? 30
Çakra Testi: Sakral Çakranız Dengeli mi? 31
Çakra Testi: Solar Pleksus Çakranınız Dengeli mi? 32
Çakra Testi: Kalp Çakranınız Dengeli mi? 33
Çakra Testi: Boğaz Çakranız Dengeli mi? 34
Çakra Testi: Üçüncü Göz (Kaş) Çakranınız Dengeli mi? 35
Çakra Testi: Taç Çakranız Dengeli mi? 36
Çakra Testleri İnfografik 37
Kulak Çakraları 38
Palm Çakraları 42
Ayak Çakrasının Önemi 45
Daha Yüksek Çakralar 47
Ruh Yıldızı Çakrası 52
Dünya Yıldızı Çakrası 55
Çakraları Dengeleyerek Kendi Kendini İyileştirme 58
5 Dakikalık Hızlı Çakra Taraması 60
Sırt Çakralarınızın Temizlenmesi 62
Mesafe Reiki ile Çakraların Temizlenmesi 63
Çakra Temizliği - Bir Çamaşır Makinesi Yöntemi 66
7 Günlük Çakra Temizleme Terapisi 68
Hastalıklar ve İlişkili Çakralar 70
Duygular, Davranışlar ve İlgili Çakralar 73
Dişler ve İlişkili Organlar, Duygular ve Çakralar 75
Reiki Meditasyon Tekniği: Kuru Fırça Yöntemiyle Çakra Tıkanıklığının Temizlenmesi 79
Çakra Olumlamalarıyla Şifa 81
Neden Her Çakra Farklı Renklerle Temsil Edilir? 85
Yazarlar Hakkında 87

Kök Çakra hakkında her şey. Kök Çakrayı Reiki ile İyileştirmek

Çevremizdeki her şey, çakra adı verilen enerji merkezleri aracılığıyla içimizdeki enerji alanları tarafından emilebilen enerji içerir. Bu çakralar vücuttaki tüm hayati organ ve bezlerle bağlantılıdır. Kelime, 'tekerlek' anlamına gelen Sanskritçe kelimeden türemiştir.

Yukarıdan aşağıya yedi ana çakra vardır: kök çakrası, sakral çakra, solar pleksus çakrası, kalp çakrası, boğaz çakrası, kaş çakrası ve taç çakrası.

Kök çakra, omurganın altında bulunur. Bizi fiziksel bedenlerimize ve dünyaya bağlamak için bir enerji yolu görevi gören vücudumuzun birincil çakrasıdır. Kök çakra, dengemizi korumamıza izin verir ve tutku, güç ve ateşi temsil eden kırmızı renkle ilişkilendirilir. Temel çakra olarak da adlandırılır.



Kök Çakranın İşlevleri

Fiziksel sağlık

Fiziksel olarak bacakların, ayakların, mesanenin, böbreğin ve tabii ki omurganın düzgün çalışmasından sorumludur. Her çakranın konumu, vücudumuzdaki hormonların salınmasından sorumlu olan, onları dengede tutan ve ana sinir fonksiyonlarını kontrol eden endokrin bezlerimize karşılık gelir. Bizi beslemeli ve sağlıklı tutar.

Dengesiz bir kök çakrası, yorgunluk, hemoroit, artrit, kabızlık, bel ağrısı, kilo sorunları ve ishal gibi çeşitli sorunlara neden olabilir. Ayrıca yetersiz dolaşım nedeniyle uyku bozukluklarına ve üşüme de neden olabilir.

Güven artışı

Kök çakra dengelendiğinde, kendinizi daha güvende hissedersiniz ve daha fazla güven kazanırsınız. Yaşamdaki tüm görevleri artan güven ve şevkle yerine getireceksiniz.

Dengesiz olduğunda kendinizi yorgun, aşırı temkinli hissedecek ve değişimden korkacaksınız. Kendinizi güvensiz hissedecek ve kendinize ve başkalarına daha az güveneceksiniz. Kendinize ve başkalarına saygı duymayacaksınız ve sık sık sakar ve uyuşuk olacaksınız.

Çatışmalar ve problemlerle başa çıkmak

Kök çakra dengelendiğinde, size problemlerle başa çıkma ve çatışmaları sakin ve yapıcı bir zihinle çözme yeteneği verecektir. Bu çatışmaları sorunsuz yöneteceksiniz ve zahmetli konular sizi korkutamayacak.

Çakra tıkandığında aşırı temkinli hissedersiniz. Ayrıca güvensizliğe ve şiddet içeren davranışlara, saldırganlığa neden olur. Her şeye kızacak ve umursamaz şeyler yapmaya meyilli olacaksınız.

Topraklanmış hissetmek

Bu çakra, yemek, barınma, sıcaklık ve rahatlık gibi yaşamdaki temel ihtiyaçlarla ilgilidir. Dengeli ise, bu ihtiyaçların karşılanması için sizi yolda tutacaktır.

Ancak denge kaybedilirse, herhangi bir görev zor görünür. Para sorunları ortaya çıkar; güvenini kaybedersin, şiddete başvurursun, bencil olursun ve mutluluğu bulamazsın. "Sert", gergin olursun. Açgözlü ve materyalist olursun. Cinsel olarak daha manipülatif, dürtüsel ve aynı zamanda baskıcı olursunuz.

Kök Çakrayı İyileştirmenin Yolları

Kök çakranızın engellendiğini veya negatif enerjiyle boğulduğunu hissediyorsanız, aşağıdaki yollar kök çakrayı temizlemenize yardımcı olabilir.

Kırmızı düşün

Kök çakrası kırmızı renkle ilişkilidir, bu nedenle omurganızın tabanında parlak bir şekilde parlayan kırmızı bir alevi tasavvur etmek kök çakrayı temizlemeye yardımcı olabilir. Kuyruk kemiğinizin dibindeki kırmızı alevi görselleştiren bir meditasyonla başlayabilir ve bacaklarınıza ve ayaklarınıza kadar uzanan ve sizi toprağa topraklayan ışığı hayal edebilirsiniz.

Şarkı söyle ve dans et

Kapı kapalıyken ve umursamadan dans etmek ve şarkı söylemek özgürlüğünüzü ifade etmenize ve dolayısıyla kök çakranızı temizlemenize yardımcı olabilir. Şarkı söylemek aynı zamanda boğaz çakrasını temizlemeye de yardımcı olur.

Banyo yapın veya duş alın

Güzel bir sıcak banyo ile vücudunuzu arındırıp arındırarak kendinize olan sevginizi tam olarak ifade edin. Bu, kök çakranızı temizlemenin mükemmel bir yoludur.

Yürüyüşe çıkmak

Toprakla topraklanırken attığınız her adımda zihninizle yürüyüşe çıkmak da kök çakrayı temizlemeye yardımcı olacaktır.

Bir ağaca sarılmak

Ve tabii ki, topraklanmak için bir ağaca sarılabilirsin :).

Reiki ve Kök Çakra

Reiki, beden, zihin ve ruh sorunları nedeniyle dengesiz, işlevsiz ve hatta tıkanmış çakralar için mükemmel bir şifa tekniğidir. Çakralarınızı dengeli ve çalışır durumda tutmak, sorunları ve hastalıkları önleyecektir. Reiki, bir akıntıdaki bir kaya gibi normal enerji akışınızın önünde duran tüm negatif enerjileri ve tıkanıklıkları gidermek için tüm büyük çakraları hedef alan el yerleştirmelerini içerir. Bu negatif enerji biçimleri çıkarıldıktan sonra, enerji akışınız geri kazanılır ve vücudunuzda sorunsuz bir şekilde akar. Herkes tarafından kullanılabilen doğal ve güvenli bir kürleme yöntemidir.

İyileşme sırasında eller, iyileştirilmesi gereken etkilenen bölgelere yerleştirilir. Reiki'nin kök çakrayı iyileştirmenin en etkili yöntemlerinden biri olduğu bilinmektedir. Kök çakralar omurganın dibinde olmasına rağmen eller omurganın bulunduğu yere yakın bir yere yerleştirilir.

Değerli taşlar da şifa için kullanılabilir. Kök çakra kırmızı renkle ilgilendiğinden, kök çakrayı temizlemek için yakut, lal taşı ve kırmızı jasper kullanılabilir.

Kök Çakrada Reiki şifası gerçekleştirmek için adımlar

Reiki uygulayıcıları, kök çakrayı dengelemek için kendi tekniklerine sahip olabilirler, aşağıda pek çok kişinin etkili bulduğu yöntemlerden sadece biri yer almaktadır.

1. Uzanın ve rahatlayın. Rahat olduğunuzdan ve kollarınızı ve bacaklarınızı çaprazlamadığınızdan emin olun.
2. Avuç içleriniz aşağıya bakacak şekilde karnınızın alt kısmına her iki elinizi yerleştirin.
3. Avucunuzun içinden geçen bir enerji ırmağının hızla dönen parlak kırmızı bir topa dönüştüğünü gözünüzde canlandırın. Düşüncelerinizi bu enerji topuna ve gönderilen enerjiye yönlendirin.
4. Çakra temizlenirken vücudunuzda bir miktar sıcaklık yayıldığını hissedebilirsiniz.

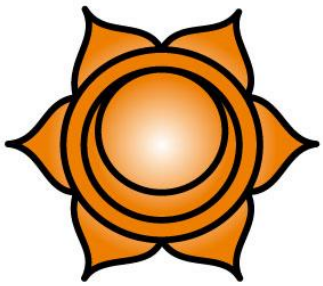
Kök Çakranın Reiki ile şifalanması, hayatımızdaki tüm konforları geri getirir; sakinlik ve huzur getirir, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürer.

Sakral Çakra Hakkında Her Şey: Sakral Çakrayı Reiki ile İyileştirmek

Sakral çakra veya Swadhisthana ikinci çakradır.

Çakra açıkken aşırı duygusal veya aşırı aktif olmadan duyguların ifadesine izin veren cinsellik duygularıyla ilgilenir. Duygular dengede tutulur ve daha tutkulu ve canlı olursunuz. Sakral çakra dengelendiğinde, cinsellikle ilgili hiçbir sorununuz olmayacak.

Sakral çakra alt karın bölgesinde göbeğin yaklaşık 1-2 inç aşağısında yer alır. Yumurtalıklar veya testisler dahil olmak üzere cinsel organlarınızı ve üreme sisteminizi kontrol eder. Aynı zamanda mesaneyi ve böbrekleri de kontrol eder.



Sakral Çakranın İşlevleri

Fiziksel sağlık

Bu çakra üreme sisteminin, organlarının ve hormonlarının düzgün çalışmasından sorumluyken, sakral çakranın enerjisi de lenfatik ve dolaşım sistemi ve idrar yolunun uygulanmasından sorumludur. Sakral çakra esas olarak arınma ile ilgilendiğinden, çakra toksinlerin vücuttan atılmasında rol oynar. Bazıları sakral çakranın erkeklerde dalak ve kadınlarda rahim ile temsil edildiğini söylüyor.

Sakral çakradaki bir dengesizlik, idrar problemleri, böbrek taşları, bel ağrısı, jinekolojik problem ve prostat problemleri gibi birçok fiziksel soruna neden olabilir. Bu nedenle, sağlıklı bir fiziksel sağlığı korumak ve bu tür sorunlardan uzak durmak için bu çakrayı dengede tutmak önemlidir.

Duygular

Sakral çakra 'duyguların merkezi' olarak, esas olarak neşe, hırs, kendinize sevgi, sağlıklı ilişkiler ve yaratıcılık üretmekten sorumludur. Bu çakra dengede olduğunda, ifade etme konusunda daha rahatsınız

duygularınız ve diğer insanların gücü tarafından bastırılmıyorsunuz. Bununla birlikte, bu çakra tıkanırsa veya işlevsiz kalırsa, o zaman utangaç, çaresiz ve zayıf olursunuz.

Sakral çakra üreme sistemini yönettiğinden, aynı zamanda zevk, neşe ve diğer duyguları geliştiren çeşitli cinsel hormonların veya hormonların üretiminin uyarılmasıyla da ilgilenir.

Temel olarak, çakranız cinsel enerji ve cinsel dürtüyle dengede durur ve biriyle cinsel ilişkiye girme konusunda rahattır ve seks yaparken hiçbir olumsuz duygu hissetmezsiniz. Gücünüzü kolayca ifade edebilirsiniz ve seks adil bir takas için yapılır ve sadece bir tarafa ağırlık verilmez. Herhangi bir cinsel arzunuz olmadığında tıkalı bir sakral çakranız vardır ve mümkün olduğunca seks yapmaktan kaçınmaya çalışın, dolayısıyla hayatınızdaki önemi azalır. Normalde cinsel hisler hissetmezsiniz ve bu cinsel hisler genellikle zayıf ve hayal kırıklığı yaratır.

Ayrıca, bu çakra dengelendiğinde, muhtaçlık, yapışkanlık hissi ve dolayısıyla kıskançlık yoktur.

Onur ve güç

Bu çakra, 'adil alışverişten' veya başkalarıyla benzer fikirlere sahip olmaktan sorumludur. Bu çakra dengelendiğinde, güzel ve doğal bir "dans" içinde doğal olarak sevgi, şefkat, suçluluk veya utanç olmadan şakacı flört eder ve verirsiniz. Dengeli bir sakral çakrası olan insanlar, sınırlarını genişletmekten, ihtiyaçlarını iletmekten korkmazlar ve başkalarının ihtiyaçlarını dinlerken ve bunlarla ilgilenirken rahattırlar.

İntikam almak, çok fazla güç ve baskı ifade etmek ve cinsel arzularınızla birini baskı altına almakla meşgul olduğunuzda sakral çakraya zarar verebilirsiniz.

Sakral Çakrayı Reiki ile İyileştirmek

Reiki uygulayıcıları, sakral çakrayı dengelemek için kendi tekniklerine sahip olabilirler, aşağıda pek çok kişinin etkili bulduğu yöntemlerden sadece biri yer almaktadır.

1. Reiki uygulayıcısı ellerini hastanın sakrumuna yerleştirecektir. Bazı uygulayıcılar kadınlar ve erkekler için sağa dönerek çakrayı açar, sola dönerler - ama sizin için doğru olanı yapmak daha iyidir veya emin değilseniz, bölgeye enerji gönderin,

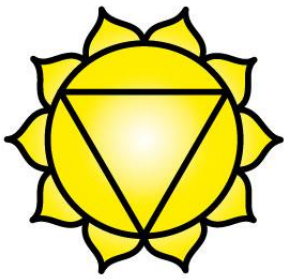
doğru olanı yapacak :). Bu, kişinin önünde veya arkasında yapılabilir. Bu sadece bölgenin engelini kaldırmakla kalmaz, aynı zamanda üreme sorunları ve prostat sorunlarına yardımcı olduğu da bilinmektedir.

2. Bazı uygulayıcılar blokajı mantralarla ilişkilendirecek. Birincisi genellikle 'vam' sesidir. Diğerleri bu çakrayı temizlemek için sandal ağacı veya ylang ylang yağı gibi aromaterapiyi tercih ediyor. Karnelian ve ay taşları gibi çakraları saflaştırmak için değerli taşlar da kullanılabilir.
3. Reiki şifası bittiğinde, bu çakrayı çevreleyen auranın saf durumunda turuncu renkte parladığını hissedeceksiniz. Çoğu insan çakra cenin pozisyonunda temizlendiğinde sekiz saatten fazla uyumak eğilimindedir. Ay ışığını ve hatta Reiki işleminden sonra ve hatta bazen sırasında su tasavvur edebilirsiniz.

Çakra evrensel enerjilere açılır ve bir kez engeli kaldırıldığında, herhangi bir rahatsızlık veya hoşnutsuzluk olmadan duygularınızı ifade etme özgürlüğünü hissedeceksiniz. Çakranızı iyileştirerek sadece üreme sisteminizi ve diğer organlarınızı içeren fiziksel benliğinizi iyileştirmekle kalmayacak, duygusal ve cinsel tıkanıklıklarınızı da gidermiş olacaksınız.

Solar Pleksus Çakrası Hakkında Her Şey: Solar Pleksus Çakrasını Reiki ile İyileştirmek

Hindu geleneğine göre, **solar pleksus çakrası** genellikle hayal kırıklığı, öfke ve sezgi gibi ham duygularla ilgilenen üçüncü çakradır. Solar pleksus çakrası veya**manipura** 'Şehir veya mücevherler' anlamına gelen ya da genellikle elmas olarak düşünülen bu, duyarlılık ve güç duyguları için enerji merkezidir. Çakra dengede olduğunda, kendinden emin, gayretli, sakin, neşeli ve kendine saygılı hissedersiniz. Ayrıca duygularınızı ifade etmenizi ve dışa dönük, esnek olmanızı ve sorunları sakin bir şekilde çözebilmenizi sağlar. Solar sinir pleksusuna yakın konumu nedeniyle solar pleksus çakrası olarak adlandırılır.



Solar Pleksus Çakranın İşlevleri

Fiziksel sağlığı korumak

Bu çakra, otonom sinir sistemini, mideyi, safra kesesini, kalın bağırsağı, karaciğeri ve pankreası yönetir. Ayrıca tüm sindirim sistemi ve kas sistemi bu çakra tarafından yönetilir.

Solar pleksus çakrası aynı zamanda hücresel solunumdan da sorumludur. Vücuttaki ateşle görselleştirilebilen ya da basitçe enerji üreten, arınmaya neden olan ve bu enerjiyi kullanarak hareket eden ya da oluşturan her sistem ya da organ bu çakra tarafından yönetilir. Gözler bile solar pleksus çakrası tarafından yönetilir.

Sindirim sistemi, artrit, diyabet ve hipoglisemi ile ilgili sorunlar, bu çakranın dengesizliğine bağlı bazı hastalıklar ve fiziksel problemlerdir.

Duygular

Ateşli duygular veya ham duygular bu çakra tarafından kontrol edilir. Dolayısıyla bu duygular öfke, şevk, cesaret, güven ve hayal kırıklığını içerir. Ayrıca sıcak

Sevinç, neşe ve kendiliğindenlik gibi duygular manipura tarafından kontrol edilir. İçten gelen hisler veya sezgiler de bu çakraya bağlıdır.

Depresyon, hayal kırıklığı, izolasyon, şüphe, uyuşukluk veya öfke bu çakradaki dengesizliğin belirtileridir. Çakrayı bloke eden negatif enerjileri uzaklaştırmak, iyileşmesine yardımcı olmak için uzun bir yol kat eder.

Denge

Solar pleksus çakrası, düzensizlik veya kaosla iyi çalışmadığı için her şeyin iyi organize edilmesini ve düzgün şekilde kurulmasını gerektirir. Ayrıca, belirli bir durumun tüm yönlerinin göz yumulmadan dikkate alınmasını gerektirir.

Kaosla başa çıkamama, düzeni geri getiremediği için bu çakranın dengesizliğiyle ilgilidir.

Anlaşmazlıkları çözmek

Bir çatışmayı barışçıl bir şekilde çözmek bu çakranın etki alanına girer. Kimseyi incitmeden ve herkesi memnun bırakmadan iki grubu çözüme ulaştırma yeteneğidir.

Eylemler ve irade

Bu çakranın en önemli işlevi cesaret, motivasyon, güç ve mutluluk duyguları sergilemektir. Tamamen şarj olduğunda vücudun prana veya iç pili, kişinin hayallerini gerçekleştirmek için güven ve cesaret düzeyini artıran bu tür duyguları güçlendirmek için enerji açığa çıkarır. Manipura, kişinin karar verebileceği, doğru eylemleri yapabileceği ve hayatın neyle karşı karşıya olduğu ile yüzleşebileceği anahtardır.

Çok çalışamama, erteleme, ilgisizlik, kişisel alışkanlıkların hakimiyeti ve başkaları tarafından kontrol edilme, bu çakranın dengesizlikleriyle ilgili bazı faktörlerdir.

Öz saygı

Dengeli bir solar pleksus çakrası, size toplumunuzdaki diğerleri kadar önemli olduğunuzu hissettirir. Böylece, kendiniz için sınırlar yaratmanıza veya müzakere etmenize ve bunları değiştirmeden bu sınırlara dik durmanıza izin verir. Kendiniz için neyin iyi neyin kötü olduğuna karar verebilecek ve olumsuz sonuçları olan eylemlerden kaçınabileceksiniz. Bağımsız hissediyorsun.

Dengesiz bir Manipura, başkaları tarafından kolayca kontrol edilmenizi sağlar; Kendinize olan saygınızı kaybedersiniz, başkalarının sizden yapmasını istediklerini yaparsınız ama bundan rahatsız olursunuz ve sürekli başkalarının ne düşündüğü konusunda endişelenirsiniz.

Solar pleksus çakranızı temizlemek

Aşağıdakiler, solar pleksus çakranızı temizlemenin yollarıdır:

- Güneşte biraz zaman geçirin
- Egzersiz yapın ve çeşitli spor aktivitelerinde kendinizi şımartın
- Eksik bıraktığınız görevleri bitirin. Örneğin dağınık bir odayı temizleyin
- Kendinizi giyinmek ve tımar etmek için biraz çaba gösterin. İyi görün ve iyi hisset
- Bir hedef belirleyin ve ona ulaşın. Görevi yapılabilir parçalara ayırabilir ve biraz ara verdiğinizden emin olabilirsiniz. Görevi tamamladıktan sonra kendini iyi hissedeceksin
- Daha iddialı olun. Kararlar verin ve onlara bağlı kalın
- Biberiye veya lavanta gibi kokular kullanın
- Odanızı dekore edin ve size enerji ve ruh vermesi için sarıya çevirin
- Güçlü olduğunuzu ve tüm arzularınıza layık olduğunuzu unutmayın. Kendinizi savunun ve zorlukları kabul edin

Solar Pleksus Çakrası için Reiki Şifası

Reiki uygulayıcıları solar pleksus çakrasını dengelemek için kendi tekniklerine sahip olabilirler, aşağıda pek çok kişinin etkili bulduğu yöntemlerden sadece biri yer almaktadır.

1. Enerji merkezini tetiklemek için ellerinizi göbeğinizin üzerine koyun ve Reiki enerjisi göndermeye başlayın.
2. Bazı uygulayıcılar, dişiler için sola ve erkeklerin sağa dönmesini önermektedir - ancak diğerleri aynı fikirde değildir. Her iki yolu da deneyin ve sizin için neyin doğru olduğunu görün.
3. Mantralar da kullanılabilir ve bu durumda 'koç' mantrası için E'nin tonudur. Bu mantranın iletimi sırasında ortaya çıkan titreşimler, negatif enerjilerin çakradan dışarı akmasına neden olacaktır.
4. Aromaterapi aynı zamanda lavanta, biberiye ve bergamot ile çakranın engelini kaldırmak için kullanılabilir.
5. Değerli taşlarla ilgileniyorsanız, kehribar, sarı topaz, kaplan gözü ve sitrin olarak kullanın

İyileşme sürecinden geçerken güneş ışığı ve ayçiçeği görüntüleri görebilirsiniz :).

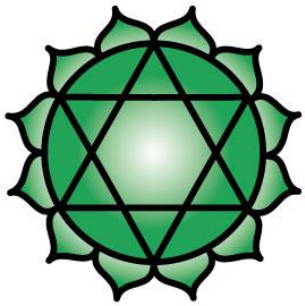
Kalp Çakrası Hakkında Her Şey: Reiki ile Kalp Çakrasını İyileştirmek

Kalp çakrası veya *Anahata,* yedi ana çakranın dördüncüsüdür. Koşulsuz sevginin merkezidir.

Aşağıdakilerin yönetiminden sorumludur:

* kalp dahil dolaşım sistemi
* solunum sistemi
* kollar ve eller
* omuzlar
* kaburga ve göğüs
* diyafram
* timüs bezi

Aşk, nefret, keder, neşe, kıskançlık, ihanet korkusu, yalnızlık ve yalnızlık duyguları ve kendimizi daha iyi hissettirme yeteneği gibi pek çok duygu kalp çakrasında merkezlenmiştir.



Kalp Çakrasının İşlevleri

Fiziksel sağlık

Kalp çakrası akciğerleri, kalbi ve kan dolaşımını yönetir - insan yaşamı için hayati önem taşıyan temel yaşam güçlerini kontrol eder. Kalp çakrası, sağlıklı bir bağışıklık sistemi için gerekli olan T hücrelerinin üretilmesinde rol oynayan timus bezi ile de ilişkilidir.

Kalp çakrası tıkandığında solunum güçlüğü, yüksek tansiyon, akciğer hastalıkları, meme kanseri vb. Sağlık sorunları ile karşılaşırsınız.

Aşk ve diğer duygular

Sağlıklı bir kalp çakrasını sürdürmek için kendinizi ve çevrenizdekileri sevmeyi öğrenmelisiniz. Çevrenizdeki şeylerden ve sahip olmadığınız şeylerden şikayet etmeyin. Bunun yerine, sahip olduğunuz şeylerin tadını çıkarın ve takdir edin. Hayat harika bir şey.

Reiki algısını hatırlayın: "*Sayısız kutsamalarım için minnettarım. "*

Boşanma, ayrılık, izolasyon, terk edilme, ölümden kaynaklanan keder, duygusal istismar gibi duygusal sıkıntıya neden olabilecek durumlar kalp çakrasına ciddi zararlar verebilir. Kalp çakrası dengesini kaybederse, birçok hastalığa yatkın hale gelir ve ayrıca duygusal durumlardan muzdarip olabilir. Bu tür durumların olumsuz sonuçları arasında yalnızlık, ihanete uğramış, savunmacı olma, kontrol etme, paranoyak ve sahiplenici olma yer alır.

Kalp Çakrasını İyileştirmek

İşte kalp çakrasını iyileştirmeye ve dengelemeye yardımcı olan bazı şeyler.

Yeşil

Kalp çakrası yeşil renkle ilişkilidir. Doğanın tadını çıkarın ve takdir edin ve ona zarar vermeyin.

Kalbinizi merkezine doğru saran güçlü bir yeşil alev veya ışık gözünüzde canlandırın. Nefes alırken, kalbinizi ve vücudunuzu dolduran yumuşak yeşil bir ışık hayal edin. Nefes verirken vücudunuzdan negatif enerjiyi çıkardığınızı gözünüzde canlandırın. Nefes verirken çok fazla çaba sarf etmeyin, nefes almaya odaklanın.

Yoga

Dengeli bir kalp çakrasını korumak için yoga yapmak her zaman iyi bir fikirdir. Kalp çakranız tıkalıysa, muhtemelen boğaz çakranız da tıkanmıştır. Deve duruşu, her iki çakrayı dengelemek için iyi çalışır. Deve çakrasını yürütmek için, sırtınızın üst kısmını germeye ve açmaya konsantre olurken alt sırtınızı uzatmaya odaklanın. Yoga öğretmeniniz size daha fazla bilgi ve rehberlik verebilir.

Affet ve unut

Bazıları, dengeli bir kalp çakrasını korumanın en iyi çözümünün kendinizi ve başkalarını affetmek olduğunu söylüyor. Her zaman en iyisidir*bırak* geçmişe odaklanın ve şimdiki ana ve şu anda minnettar olabileceğiniz birçok şeye odaklanın,

ayrıca biraz daha iyi bir gelecek için sabırsızlanıyorum. Sizi rahatsız eden durumları zihninizde geri sarmaya devam ederseniz, hüsrana uğramış, kızgın, yalnız veya ihanete uğramış hissetmeye devam edeceksiniz. Danışmanlık, hatta bir arkadaşla konuşmak bile yardımcı olabilir. Ayrıca Sedona Yöntemi, bırakmayı öğrenmenin çok etkili bir yoludur.

Egzersiz yapmak

Egzersiz sağlıklı bir kalp için iyidir. Güçlü egzersiz rutinlerinin sizin için çok zor olduğunu düşünüyorsanız veya egzersiz için zamanınız olmadığını düşünüyorsanız, o zaman gezintiye çıkmak yerine merdivenleri kullanmak veya yakındaki pazara yürümek gibi küçük hedefler belirlemenize yardımcı olacaktır.

Uçucu yağlar

Gül yağı mükemmel bir kalp iyileştiricidir ve genellikle depresyonla savaşmak için kullanılır. Gül yağı kullanmak olumlu düşünceler geliştirebilir ve sizi ruhla doldurabilir. Daha iyimser ve mutlu olacaksın.

Clary adaçayı, depresyonla mücadelede de iyidir. Aynı zamanda bir sinir toniğidir ve Clary adaçayı ile aromaterapi yaptırmak son derece rahatlatıcıdır.

Reiki ve Kalp Çakrası

Reiki, kalp çakrasını iyileştirmenin ve dengelemenin en etkili yollarından biridir. Reiki uygulayıcıları kalp çakrasını dengelemek için kendi tekniklerine sahip olabilirler, aşağıda pek çok kişinin etkili bulduğu yöntemlerden biri yer almaktadır.

1. Rahatça rahatlayın
2. Ellerinizi kalp bölgesinde göğsünüzün üzerine hafifçe yerleştirin.
3. En yüksek hayır için kalbinize enerji akışına hoş geldiniz ve şifaya açık olun.
4. Sezginizin size rehberlik etmesine izin verin ve enerji akışına ince ayar yapmak için sembolleri kullanın
5. Yeşil veya pembe ışığı görselleştirin

'Yam' mantrası yardımcı olmak için kullanılabilir. Değerli taşlar da kullanılabilir. Kalp çakrasını temizlemek için zümrüt, Künzit, yeşil yeşim taşı, gül kuvars ve pembe turmalin gibi değerli taşlar kullanılabilir. Bu değerli taşlar Reiki yapılırken kalbe yerleştirilebilir ve daha uzun süre kullanılabilir. Aromaterapi ile ilgileniyorsanız, Gül özünü kullanın.

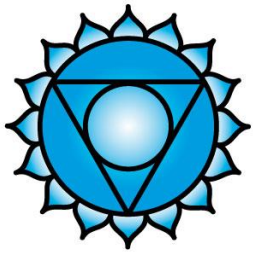
Boğaz Çakrası Hakkında Her Şey: Reiki ile Boğaz Çakrasını İyileştirmek

Bu, Çakralar serisinin beşinci makalesidir. Beşinci çakra hakkındadır - boğazımızda ortalanmış gök mavisi çakra.

Vishuddha
Hindu geleneğine göre, arınma anlamına gelen Vishuddha olarak da bilinen boğaz çakrası, insan vücudundaki yedi çakradan beşinci ana çakradır.

Boğaz çakrası, boğaz çukurundaki yüzeysel aktivasyon noktası ile omurganın yakınındaki boyun bölgesinde yer alır.

Sırasıyla işitme ve konuşma ile ilişkisi nedeniyle kulak ve ağız ile ilgilidir.



Boğaz Çakrasının İşlevleri

Boğaz çakrasının işlevleri sadece fiziksel fayda sağlamaz, aynı zamanda zihinsel ve psikolojik faydalar da sunar. Aşağıdakiler boğaz çakrasının işlevleri ve faydalarıdır.

Fiziksel sağlık

Fiziksel olarak bu çakra, hormonların salınmasından sorumlu olan tiroid bezi ve insan endokrin sistemi ile ilişkilidir. Tiroid bezi, büyüme ve gelişme için önemli olan hormonların salınmasında rol oynar. Ayrıca vücudun metabolik sistemini düzenler ve gırtlak, trakea, kulaklar, burun, dişler, ağız, boğaz ve karotis arterlerin düzgün çalışmasından sorumludur.

Boğaz çakrası tıkandığında larenjit, kronik boğaz kusurları, hipotiroidizm, otoimmün tiroidit, motivasyon eksikliği, yorgunluk, ses kısıklığı, uçuk, çene ağrıları, diş eti kusurları, baş ağrıları ve tıkanıklık gibi birçok hastalık ve fiziksel kusurdan muzdarip olabilirsiniz. konuşmada. Ayrıca yapabilirsin

yalan söylemeye, dedikodu yapmaya başvurursanız konuşmayı düzgün bir şekilde duyamaz veya yapamazsınız.

Etkili iletişim

Boğaz çakrası kendini ifade etme, yaratıcılık, yazma, kelime ve müzik dinleme, koku ve tat ile bağlantılıdır. Bu çakra dengelendiğinde, konuşur, insanları ve onların söyleyeceklerini dinleriz. Dinledikten sonra, kelimeler ve duygularla yapıcı bir şekilde yanıt veririz.

Çakra bloke edildiğinde iletişim zarar görür. Bu durumda, bazı insanlar boğazı meşgul etmek ve böylece iletişimden kaçınmak için yeme ve içme konusunda aşırı istekli olurlar. Benlik saygısı da zarar görür ve baskın duygular öfke ve saldırganlık, nefret ve acı olabilir.

Hayal devleti

Boğaz çakrası aynı zamanda bilinçaltı zihin durumu veya rüya hali ile de ilişkilidir. Çakra, rüya halinize erişim kazanır ve rüyaları net bir şekilde görmenizi sağlar.

Psişik işitme yetenekleri

Çakra dengelendiğinde ve enerjisi arttığında, çakra, duru sesi adı verilen işitme ile ilgili psişik yeteneklerinizi geliştirir.

Manevi dersler

Boğaz çakrası dengelendiğinde, eylemlerinizin sorumluluğunu almanıza, güçlü, cesur olmanıza ve kendine güvenmenize izin verir.

Bu çakradaki bir dengesizlik, çevrenizdeki dünyanın düşman olduğunu hissettirebilir ve başkalarından saldırganlık ve şiddet bekleyeceksiniz. Sevildiğini ve beslendiğini hissetmek yerine aşağılanmış hissedeceksin.

Boğaz Çakranızın Engeli Nasıl Kaldırılır

Çoğu zaman pek çok sorunla uğraşırken onları içeride tuttuğunuzda, ama aynı zamanda iyi hisler duyduğunuzda ve bunları içeride tuttuğunuzda - sorun tamamen çözülene kadar boğazınız sıkışmış hisseder. İster olumsuz ister yaratıcı bir şey olsun, boğaz çakranızın arınabilmesi için onu vücudunuzdan düzgün bir şekilde çıkarabilmeniz gerektiğini hatırlamalısınız.

Getir ve bırak gitsin

Bırakmak, sorunları çözmenin etkili bir yoludur. Sadece bir sorun olduğunu kabul edin. Direnme. Bırak sorun olsun. Sorunu hissetmek için kendinize izin verin. Ve sonra sorunu bırakın. Bırak gitsin.

Ağla

Garip gelebilir ama ağlamak, boğaz çakranızın engelini kaldırabilecek bir arınma şeklidir. Genellikle boğazınızda bir 'yumru' hissedersiniz ve hatta biraz ağrıya neden olabilir, bu boğaz çakranızın tıkandığının ve onu temizlemek için ağlamanız gerektiğinin bir göstergesidir. Bir dahaki sefere üzüldüğünde, hepsini ağla. Kesinlikle daha iyi hissedeceksin.

şarkı söyle

Şarkı söylemek, boğaz çakranızı temizlemede çok etkilidir, bu nedenle tıkalı olduğunu hissederseniz her zaman en sevdiğiniz şarkıyı söyleyin. Amazing Grace harika bir şarkı.

Biraz su iç

Biraz su içmek boğazınızı daha iyi hissettirebilir.

Yaratıcı ol

Bir şey yarattığınızda, çalışmanız her zaman niyetlerinizi ve düşüncelerinizi yansıtır, böylece yarattığınızda iletişim kurarsınız. Resim, yaratıcı olmanın çok güzel bir örneğidir.

Masaj yaptır

İyi bir boyun ve omuz masajı yaptırırsanız, boğaz çakranız kesinlikle açılacaktır.

Reiki ve Boğaz Çakrası

Her zaman olduğu gibi, Reiki uygulayıcılarının her birinin bu çakra ile kendi çalışma yöntemleri vardır. Aşağıda, bazı Reiki Ustalarının önerdiği, boğaz çakranızı temizlemek için Reiki işleminin adımları verilmiştir:

1. Rahatça rahatlayın ve Reiki'nin akışını sağlayın
2. Ellerinizi köprücük kemiğinize ve boğazınıza yerleştirin.
3. Bazı uygulayıcılar, erkekler için enerjinin sola döndürülerek ve dişiler için sağa döndürülerek temizlendiğini söylüyorlar. Şüpheniz varsa, sezginizin size rehberlik etmesine izin verin. Sizin için doğru olanı yapın.

4. Mavi gökyüzünü ve berrak, mavi suyu görselleştirin.

Mantra 'jambon', boğaz çakrasını temizlemeye yardımcı olmak için kullanılabilir. İletişim merkezindeki enerji akışını değiştirmek için bir titreşim yaratır.

Bazı insanlar çakralarını temizlemek için değerli taşları tercih ederler. Boğaz çakrası bu nedenle mavi renkle ilişkilidir; akuamarin, kalsedon veya turkuaz gibi değerli taşlar kullanılabilir.

Aromaterapi, adaçayı ve okaliptüsün bu çakradaki tıkanıklıkları gidermek için en iyi olduğu yerlerde de kullanılabilir.

Boğaz çakrası dengelendiğinde, duygularınızı kelimelerle rahatlıkla ifade edebilecek ve daha iyi iletişim kuracaksınız.

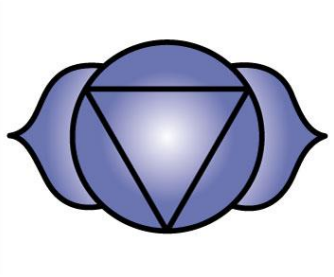
Kaş Çakrası (Üçüncü Göz) Hakkında Her Şey: Kaş Çakrasını Reiki ile İyileştirmek

Gözlerin arasında yer alan kaş veya üçüncü göz çakrası, Hindu geleneğine göre zeka ve psişik güçle ilgilenir.

Psişik vizyonun merkezidir ve Hindu uygulayıcılar tarafından binlerce yıldır Ajna olarak bilinir.

Fiziksel olarak, iki kaş arasında bulunur ve genellikle her iki tarafında bir taç yaprağı bulunan hece OM'nin sembolü ile sembolize edilir. İlişkili renkler indigo, koyu mavi ve bazen menekşedir.

Hormonlar vücudun işlevlerinden sorumludur. Vücudumuzun fiziksel yönleri ve zihinsel veya duygusal yönleri de içeren birçok yönüyle ilişkilidirler. Günümüzün modern uygulayıcıları, çakraları, büyüme ve olgunlaşma, metabolizma, doku işlevi ve ayrıca ruh hali de dahil olmak üzere birçok işlevi düzenleyen hormonların salınmasından sorumlu olan vücudun endokrin sistemi ile ilişkilendirmeyi severler.



Kaş (Üçüncü Göz) Çakrasının İşlevleri

Fiziksel sağlık

Üçüncü göz çakrası epifiz bezini, burnu, gözleri, kulakları ve ayrıca iskelet sistemini yönetir. Görme ve işitme duyularınızla ve ne gördüğünüz ve nasıl yaşadığınıza dair kendi fikirlerinizi algılama ve oluşturma yeteneğinizle ilgilidir.

Bu çakra, olayları sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda ahlaki ve hatta sezgisel olarak net bir şekilde görmenizi sağlamada önemli bir rol oynar.

Rüyaların oluşumu

Epifiz bezinin ana işlevi, uyku döngünüzü düzenlemede, büyümeyi düzenlemede ve yavaşlamada rol oynayan melatonin adlı bir hormon salgılamaktır.

yaşlanmayı ve aynı zamanda istikrarlı bir zihni sürdürmeyi. Epifiz bezi ışığa duyarlıdır, bu nedenle bilim adamları, gözlerin epifiz bezini melatonin salgılaması için uyardığını belirlediler. Pek çok bilim adamı, bezin uyarılmasından dünyanın elektromanyetik alanının sorumlu olduğunu da ortaya çıkardı.

Vizyon

Gözlerinizi yönettiği için, fiziksel görme işlevi ve bu çakranın yanı sıra psişik ve sezgisel yeteneklerle ilgilidir.

Ruhsal ve ruhsal sağlık

Üçüncü göz çakrası, uyanıklığı yönetmenin yanı sıra, olayları net bir şekilde görme ve şeyleri tahmin etme, iyimser olma ve arzu ettiğiniz sonuçları görselleştirme yeteneğinizde rol oynar. Bu çakra, realitelerinizi yaratmaktan ve realite hakkında algılar oluşturabilmekten sorumludur. Bu çakra dengede olduğunda, kolayca görselleştirebileceksiniz ve hafızanız ve akıl yürütme yeteneğiniz keskinleşecek. Kendinize güvenecek ve sezgilerinizi oluşturabilecek ve bunlara güvenebileceksiniz. Birinin yardım talebi olmadan anında yardıma geleceksiniz.

Ancak bu çakradaki bir dengesizlik, gerçeği anlamada ve kendi gerçekliğinizi yaratmada sorun yaşamanıza neden olabilir. Kadere veya şansa çok fazla güvenebilir ve yanlış bir şey olursa onları suçlayabilirsiniz. Baş ağrıları / migrenler size sorun çıkarır ve sürekli bir endişe hissi olur. Sosyal davranışlar konusunda endişeleneceksiniz ve başkalarına da hükmetmek veya kontrol etmek isteyebilirsiniz. Bunların hepsi tıkalı üçüncü göz çakrasının işaretleridir.

Üçüncü Göz Çakranızı Nasıl Temizlersiniz?

Bu çakranın engelini kaldırmak için hoşgörü ve sevgi uygulayın. Yaptığınız ve öz sevgiyi uyguladığınız her şey için kendinizi takdir edin. Zihninizi hayatın ne kadar sunması gerektiğini ve sizin için ne kadar iyi olduğunu düşünmeye odaklamaya çalışmak, birçok psikolojik ve fiziksel problemden kurtulmanıza yardımcı olabilir.

Okyanus veya göl gibi büyük su kütlelerinin yakınında meditasyon yapmak, sezginizi geliştirmenize ve üçüncü göz çakranızı geliştirmenize yardımcı olabilir. Çivit mavisi bu çakra ile ilişkilidir, bu nedenle fiziksel olarak bir su kütlesine ulaşmanız çok zorsa, büyük su havuzlarını görselleştirin. Ayrıca geceleri gökyüzüne bakabilirsiniz.

Kendi algınıza yardımcı olun ve anlayış seviyenizi genişletin. Başkalarının gerçek doğanızı anlamasına izin verin.

Kaş çakrasını açmak için Reiki kullanma

Her zaman olduğu gibi, Reiki uygulayıcılarının her birinin bu çakra ile kendi çalışma yöntemleri vardır. Aşağıdakiler, bazı Reiki Ustalarının önerdiği Kaş (Üçüncü Göz) çakranızı temizlemek için Reiki işleminin adımlarıdır:

1. Rahatça rahatlayın
2. Reiki akışını etkinleştirin
3. Ellerinizi gözünüzün ve alnınızın üzerine yerleştirin.
4. Dairesel hareketle hareket edin. Bazıları kadınlar için saat yönünde ve erkekler için saat yönünün tersine dolaşımı önerir - ancak sezgilerinizin size rehberlik etmesine ve sizin için en iyi olanı görmesine izin verin.

Diğer birkaç yöntem de kullanılabilir. Mantra şifası için Ksham etkilidir. Bu sesin geliştirdiği titreşim çakranızdaki enerjileri açacaktır.

Çakrayı temizlemek için aromaterapi nane ve yasemin aromaları ile de kullanılabilir.

Değerli taş şifası için indigo safir ve azurit ile diğer indigo taşları kullanılabilir.

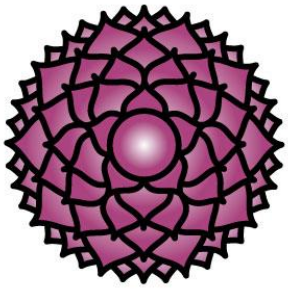
Taç Çakrası Hakkında Her Şey: Reiki ile Taç Çakrayı İyileştirmek

Taç çakra veya Sahasrara, yedi ana çakranın sonuncusudur ve mor veya beyaz renkle temsil edilir. Esas olarak Tanrı, maneviyat, inanç ve din ile ilgilidir ve ilahi ruhla bağlantıdır. Tanrı, inanç, din, evrensel kaynak hakkında ortaya çıkan olumsuz duygular ve sezginize güvenme korkusu bu çakranın tıkanması etrafında döner.

Taç çakra başınızın üst kısmında yer alır ve vücudunuzun yapısını geçerek yukarı ve dışarı doğru hareket eder. Taç çakra, fiziksel bedenin ve ruhun örtüştüğü noktadır. Birçoğu taç çakrayı ruhun en saf kısmı olarak ilişkilendirir.

Bin yapraklı lotus ile sembolize edilir ve sıklıkla da denir.

Taç çakra, bilincin birlik ve ayrılık fikirleriyle ilgilenen bölümünü yönetir. Tanrı ve ruhla olan bağlantıyı temsil eder.



Taç Çakranın İşlevleri

Fiziksel sağlık

Taç çakra, beyin, sinir sistemi ve hipofiz bezi gibi vücudun birçok organını, bezini ve sistemini yönetir.

Taç çakradaki bir dengesizlik, migren, koma, felç, beyin tümörleri, amnezi ve bilişsel sanrılar gibi sorunlara neden olabilir. Ayrıca stres, anksiyete, histeri ve depresyon ile ilgili hastalıklar, tıkalı taç çakrasına bağlı olarak ortaya çıkabilir.

Maneviyat

Taç çakra, genellikle Yüksek Benlik olarak adlandırılan ve sizi koruyucu ışığı içinde kucaklayan, kendinizi güvende ve sağlıklı hissetmenizi sağlayan, kendinizin belirli bir kısmının enerjisini yönlendirir. Yüksek benliğinizden sevgi ve bilgeliği kabul etmeye açık olacaksınız ve ilahi ruhun enerjisi ile doldurulacaksınız. Ruh size rehberlik edecek ve yapmanız gereken her şeyde size ilham verecek. Dengeli bir taç çakrası sizi ruha ruhsal olarak bağlı tutacaktır.

Taç çakranızdaki bir dengesizlik, ruhsal sinizm ve katı inanç sistemi gibi birçok soruna neden olabilir.

Zeka

Taç çakra, algılar oluşturma, bilgiyi analiz etme ve sisteminize alma yeteneğinizi artırır. Daha zeki ve farkında olursunuz. Dengeli bir taç çakrası, açık fikirli olmanızı, sorgulamanızı sağlar ve size ruh dahil her şeyi geniş bir şekilde anlamanızı sağlar.

Dengesiz bir taç çakrası, öğrenme güçlüklerine ve ilgisizliğe neden olabilir. Ayrıca gizlenen bilgiler, merakı teşvik etmeyen eğitim, inancınızın geçersiz kılınması, zorla dindarlık ve körü körüne itaat de tıkalı bir taç çakra ile ilgilidir.

Kişilik oluşturma

Dengeli bir taç çakrası, insanlarda en yüksek düzeyde sorumluluk, güçlenme ve canlılığa neden olur. Olasılıklar sonsuzluğa genişler ve kendi ruhunuzun mutluluğu ile daha çok sevinirsiniz. Sizi tamamlayan kaynak ile bir olursunuz.

Çakradaki dengesizlik materyalist, açgözlü, bencil ve otoriter olmanıza neden olur.

Taç Çakrası Nasıl İyileştirilir ve Dengelenir

Aşağıdakiler, taç çakranızı temizlemenin birkaç yoludur.

Meditasyon yapmak

Meditasyon sizi daha yüksek benliğinize ve daha yüksek gücünüze bağladığından, taç çakranızı temizlemede çok etkilidir. Meditasyon yaparken bir parlaklığı hayal edin

Başınızın tüm tepesini aydınlatan altın ışık. Bu yumuşak ışık sizi çevrenizdeki dünyaya, kendinize ve ruha yeniden bağlar.

Egoist olma

Kendine güven ve egoizm iki farklı şeydir. Kendine güven, bilginin kabul edilmesinden gelir; egoizm genellikle güvensizlikle tetiklenir. Egonuzu bırakmayı öğrenmek taç çakranızı temizlemenize yardımcı olabilir.

Aşkı seçin

Kendinizi ve çevrenizdekileri sevin. Yaptıklarınız için kendinizi sevmeyi seçerseniz, sadece taç çakranızı değil, diğer çakralarınızı da açmış olursunuz.

Dua etmek

Resmi veya yabancı olması gerekmez. Sadece içsel benliğinizin yoga pratiğinizde olduğu gibi bir dua şeklinde konuşmasına izin verin.

Taç Çakranın Engelini Kaldırmak için Reiki Kullanma

Bir Reiki uygulayıcısı taç çakrayı iyileştirirken onu mor veya beyaz renkle ilişkilendirecektir. Herhangi bir çakrada olduğu gibi, Reiki uygulayıcılarının her birinin bu çakra ile kendi çalışma yöntemleri vardır. Aşağıda sadece bir yöntem var.

1. Rahatça rahatlayın
2. Güç Sembolünü Çizin
3. Taç çakranın en yüksek hayrına genişlemesi için niyet edin
4. Duygusal Sembolü Çizin
5. Rahatlayın ve huzuru hissedin
6. Varsa, daha sonra hangi sembolleri kullanacağınıza dair sezgilerinizi takip edin - veya sadece gevşemeye devam edin, taç çakranızın açıldığını ve genişlediğini hayal edin.

Mantra şifa kullanırsanız, taç çakranızı temizlemek için 'ohm' mantrasını kullanacaksınız. Bu, zihnin rahatlamasına ve ardından zihnin uyanmasına izin verir.

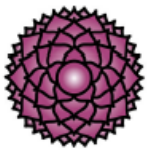
Şifalı taşlar da kullanılabilir. Ametist ve kaya kristali, taç çakrayı uyandırmak için iyi çalışır.

Aromaterapi ayrıca çakra şifası için de iyidir ve taç çakrayı temizlemek için lotus ve olibanum aromaları kullanılır.

Çakralar Infographic

Chakra Infographic

http://reikirays.com

Symbol	Color, Location	Associated organs and glands	Balanced / Overactive / Underactive
	Crown Chakra Violet Top of the head	Brain, nervous system, pituitary gland	Balanced: joy, connected to "the Source" while aware of one's individuality, wise compassionate Overactive: addicted to spirituality, craving attention, needing to be popular, over-erotic imagination Underactive: misunderstood, can't have fun, unaware of or denying one's spiritual connection
	Brow Chakra (Third Eye) Indigo Above the eyes, center of the forehead	Pineal gland, eyes, nose, ears, skeletal system	Balanced: intuitive, charismatic, can meditate, knows one's purpose, seen as wise Overactive: spaced out, lost, worrying, seen as living in a fantasy world Underactive: can't see the bigger picture, can be easily influenced, confused about one's purpose, doubting oneself
	Throat Chakra Blue Base of the throat	Thyroid gland, larynx, trachea, ears, nose, teeth, mouth, throat, carotid arteries	Balanced: can express self, speaks truth, creative Overactive: speaking too much, boring others, seen as criticizing, stubborn Underactive: can't express self, afraid to speak in public, cannot express the creative side, seen as timid, dependent
	Heart Chakra Green Heart, center of the chest	Circulatory system (including heart), respiratory system, arms, hands, shoulders, ribs, breasts, diaphragm, thymus gland	Balanced: loved, loving, empathetic, "contagiously" good vibe Overactive: entitlement, jealousy, blaming others, also giving too much Underactive: unloved, self pity, fear of rejection, neediness, clinginess, uncertainty
	Solar Plexus Chakra Yellow Between the sternum and the navel	Nervous system, stomach, gall bladder, large intestine, liver, pancreas	Balanced: respect for self and others, confident, outgoing, problem solving, calm, integrity Overactive: judgmental, stubborn, critical, bully Underactive: low self esteem, apathetic, procrastinating, "taken advantage of", not knowing what to do
	Sacral Chakra Orange Lower abdomen, 1-2 inches below the navel	Lymphatic & circulatory system, kidneys, adrenals, skin, female reproductive organs	Balanced: friendly, passionate, sexually fulfilled, good mood, playful, naturally flirty Overactive: need power, manipulative, craving Underactive: shy, guilty, afraid to interact, lost, overly concerned about what others think
	Root Chakra Red Tailbone, base of the spine	Spine, bladder, blood, kidneys, male reproductive organs, vagina, legs, feet	Balanced: grounded, centered, belonging in this world, trusting, independent, alive, poised Overactive: bossy, domineering, big ego, greedy, violent, cunning Underactive: unloved, sexually inadequate, frustrated, fearful, shy, unsure

Çakra Testi: Kök Çakranınız Dengeli mi?

Kök çakranız üzerinde çalışmanız gerekip gerekmediğini nasıl anlarsınız? Çok basit, sadece nasıl hissettiğine ve nasıl davrandığına biraz dikkat et.

Dengeli durum

Sanki bu dünyaya aitmiş gibi merkezlenmiş ve topraklanmış hissediyorsanız, kök çakranız büyük olasılıkla dengelidir. Kendinize güvenirsiniz ve başkalarına güvenirsiniz. Bağımsızsın, canlı ve dengeli hissediyorsun.

Aşırı aktif kök çakrası

Bu çakra aşırı aktif olduğunda, otoriter olma ve başkalarına hükmetme eğilimindesiniz ve büyük bir egonuz var. Açgözlülük ve şiddet duyguları tarafından yönlendiriliyorsunuz ve egoist ve kurnaz davranıyorsunuz.

Zayıf kök çakrası

Zayıf bir kök çakrası ile kendinizi sevilmemiş ve cinsel açıdan yetersiz hissedersiniz. İradeniz ve hırsınız zayıftır ve hedeflerinize ulaşamazsınız. Hayal kırıklığı ve korku sizi yönlendiriyor ve ait değilmiş gibi hissediyorsunuz. Utangaçsın, emin değilsin ve kendini aciz hissediyorsun.

Çakra Testi: Sakral Çakranız Dengeli mi?

Dengeli bir sakral çakraya sahip olmak önemlidir. Ama sizinkinin dengeli mi yoksa dengesiz mi olduğunu nasıl anlarsınız? Çok basit, sadece nasıl hissettiğine ve nasıl davrandığına biraz dikkat et.

Dengeli durum

Bu çakra dengelendiğinde, başkalarına karşı dostça hissedersiniz, harika ilişkiler kurarsınız, tutkulu olursunuz ve cinsel olarak tatmin olmuş hissedersiniz. Neredeyse sarsılmaz bir ruh haliniz var ve kendinizi eğlenceli ve doğal olarak cilveli hissediyorsunuz :). Başkaları için ilgi gösterirsiniz, ancak başkalarının ihtiyaçlarını veya isteklerini kendinizin önüne koyduğunuz noktaya kadar değil.

Aşırı aktif sakral çakra

Aşırı aktif sakral çakrası olan insanlar, manipülatif olmaya başladıkları noktaya kadar sürekli bir güce ihtiyaç duyma eğilimindedir. Ayrıca, çikolata, alkol veya uyuşturucu bağımlılığına yol açan güçlü istek, aşırı aktivitenin bir işaretidir.

Zayıf sakral çakra

Zayıf bir sakral çakrayla kendinizi utangaç ve suçlu hissedersiniz ve başkalarının ne düşündüğü konusunda aşırı endişelenirsiniz. Geri çekilme, başkalarıyla etkileşime girmekten korkma ve başkalarının ihtiyaçlarını ön plana koyma, sizi kaybolmuş ve çaresiz hissettiriyor.

Çakra Testi: Solar Pleksus Çakranız Dengeli mi?

Bazen kişisel gücün çakrası olarak da adlandırılan solar pleksus çakrası, yaşamda çok önemli bir rol oynar ve dengesiz olduğunda ihtiyaçlarınızı karşılamada zorlanırsınız. Nasıl hissettiğinize ve nasıl davrandığınıza dikkat ederek sizinkinin dengeli olup olmadığını anlayabilirsiniz.

Dengeli durum

Solar pleksus çakrası dengelendiğinde, genel olarak iyi bir ruh halinize sahip olursunuz ve kendinize ve başkalarına saygı duyarsınız. Kendinize güveniyorsunuz, dışa dönüksünüz ve sorunları kabul etme ve çözmek için harekete geçme cesaretine sahipsiniz. Öfkenizi kolayca kaybetmezsiniz - "problem çözme" tavrıyla sakin ve akıllıca düşünürsünüz.

Aşırı aktif solar pleksus çakrası

Solar pleksus çakranız çok fazla enerjiye sahipse, yargılayıcı ve oldukça "sert" olma eğilimindesinizdir. Yeni projeler hakkında kolayca heyecanlanırsınız, ancak nadiren bunları gerçekleştirmek için harekete geçersiniz. İnatçı, eleştirel ve başkalarının tavsiyelerine karşı sağırsınız, artık ne söylediklerini duymadığınız veya umursamadığınız noktaya kadar bile. Y0u "en iyisini bilir" ve hatta "doğru olanı yapmazlarsa" etraftaki insanlara zorbalık yapın.

Zayıf solar pleksus çakrası

Depresyon ve düşük benlik saygısı, zayıf bir solar pleksus çakrasının açık işaretleridir. Ayrıca, duygularınızın kolayca incinmesine, kayıtsız kalmanıza ve her zaman ertelemenize neden olur. "Yararlanmak", kapana kısılmak, ne yapacağını bilmemek. Fizyolojik semptomlar söz konusu olduğunda, zayıf bir sindirim genellikle bu çakradaki zayıflığın bir işaretidir.

Çakra Testi: Kalp Çakranınız Dengeli mi?

Bir şifacının dikkat etmesi gereken tüm çakralar arasında kalp çakrası muhtemelen listenin en üstündedir. Dengeli bir kalp çakranız olup olmadığını nasıl anlarsınız? Sadece belirli durumlarda nasıl hissettiğinizi ve nasıl davrandığınızı not edin ve işaretleri okuyun.

Dengeli durum

Dengeli bir kalp çakrası ile sevildiğinizi hissedersiniz ve kendinizden ödün vermeden sevebilirsiniz. Hem kendi iyiliğinizle hem de çevrenizdekilerin iyiliğiyle ilgileniyorsunuz. Empati kuruyorsunuz ve başkalarının iyiliğini görüyorsunuz. İnsanlar senin güzel havanı alırlar ve ortaya çıktığında gülümserler.

Aşırı aktif kalp çakrası

Kalp çakranızın çok fazla enerjisi olabilir. Kıskançlık, bir hak sahibi olma duygusu, yargılayıcı olmak ve suçu başkalarına yüklemek bu çakradaki aşırı aktivitenin işaretleridir. Ayrıca, hiçbir şeyin kalmadığı ve kaybolduğunuzu hissettiğiniz noktaya kendinizden çok fazla şey vermek.

Zayıf kalp çakrası

Kalp çakrasında çok az enerji bulunan temadır sevilmeme duygusudur. Kendinize acıma, reddedilme korkusu, değişim korkusu, bırakma korkusu hissediyorsanız - bunlar bir haftalık kalp çakrasının işaretleridir. Muhtaçlık, bağlılık, belirsizlik, sürekli olarak layık olduğunuzun söylenmesi gerekir.

Çakra Testi: Boğaz Çakranız Dengeli mi?

Boğaz çakrası, kendinizle ve başkalarıyla ne kadar iyi iletişim kurduğunuzu yönetir. Başka işlevleri de vardır, ancak tüm hesaplara göre, iletişim onun temelidir :). İnsanlar sosyal varlıklar olduğundan, etkili bir iletişim sağlamak için dengeli bir boğaz çakrasına sahip olmak önemlidir. Peki, boğaz çakranızın dengeli olup olmadığını nasıl anlarsınız? Basit, sadece nasıl hissettiğine ve nasıl davrandığına dikkat et.

Dengeli durum

Boğaz çakranız dengelendiğinde, kendinizi kolayca ifade edebilirsiniz ve başkaları sizi anlamakta kolaylaşır. Çok fazla konuşmadan ve izleyicilerinizi sıkmadan amacınızı ortaya koyuyorsunuz. Gerçeği söylüyorsunuz ve diğerleri sizden gelen gerçek havasını seçiyor - ve hatta sizin iyi ve tarafsız bir arabulucu olabileceğinizi hissedebildikleri için, çatışmalarına aracılık etmenizi bile isteyebilirler.

Aşırı aktif boğaz çakrası

Dinlediğinizden daha fazla konuşursanız, muhtemelen aşırı aktif bir boğaz çakranız vardır. Eski atasözü hatırlayın "iki kulağınız ve bir ağzınız var, onları bu oranda kullanın" (filozof Zeno'ya atfedilir). Bazıları sizi otoriter ve eleştirici olarak görür ve onlarla konuşmaya çalıştığınızda "kulaklarını tıkama" eğilimindedir, yani ne söylediğinizi görmezden gelirler. Aşırı tepki veriyorsun, inançlarında inatçısın ve onları başkalarına empoze etmeye çalışıyorsun :).

Zayıf boğaz çakrası

Boğaz çakranız çok az enerjiye sahip olduğunda, kendinizi ifade etmekte zorlanırsınız ve kendinizi başkalarına istediğinizden daha sık teslim olurken bulursunuz. Topluluk önünde konuşmaktan korkuyorsunuz, yaratıcı yönünüzü ifade edemiyorsunuz ve duygularınızı yutma eğilimindesiniz. Diğerleri sizi çekingen, bağımlı, zayıf ve hatta aldatıcı olarak görür.

Çakra Testi: Üçüncü Göz (Kaş) Çakranız Dengeli mi?

Kaş çakrası sezgisellik, telepati, basiret, auraları görme ve diğer psişik güçlerle ilgilenen çakradır. Sadece bu özelliklerinden dolayı değil, aynı zamanda, bazılarının bildirdiği gibi, açıldığında, kelimenin tam anlamıyla fazladan bir göz gibi hissettirdiği için "üçüncü göz" olarak adlandırılır. Dengeli bir üçüncü göz çakrası kesinlikle çabalamaya değer bir şeydir.

Kaş çakranızın dengeli olup olmadığını nasıl anlarsınız? Basit, nasıl hissettiğine, düşündüğüne ve nasıl davrandığına dikkat et.

Dengeli durum

Dengeli bir üçüncü gözle, insanların niyetlerini okumakta iyisin, karizmatik ve gerçeğin kaynağıyla temas halinde hisset. Amacınızı bilirsiniz, kolayca meditasyon yapabilir ve rehberlik alabilirsiniz, zor durumlarla karşılaştığınızda en iyi seçeneğin ne olduğunu hissedersiniz ve diğerleri sizi bilge görür. Astral seyahat etme yeteneğine sahipsiniz ve hatta geçmiş yaşamlara bile erişebilirsiniz.

Aşırı aktif üçüncü göz çakrası

Dengeli durumu okuduktan sonra kulağa iyi bir şey gibi gelse de, bu çakradaki aşırı hareketlilik gerçeklikle bağlantınızı kaybetmenize neden olabilir. Çok fazla hassasiyet ve bilgi gelmesi ve "işlem gücü" gerektirmesi, sizi korku noktasına kadar aralıklı, kaybolmuş ve çok endişeli hissettirecektir. İnsanlar sizi kendi fantezi dünyanızda yaşıyor olarak görüyor.

Zayıf üçüncü göz çakrası

Çok az enerjisi olduğunda, büyük resmi görmekte zorlanacaksınız ve diğerleri sizi kolayca etkileyebilir, hatta manipüle edebilir. "Kendin için düşünemezsin", amacın hakkında kafan karışmaz, kendinizden ve kendi psişik güçlerinizden şüphe duyarsınız.

Çakra Testi: Taç Çakranız Dengeli mi?

Taç çakra, yüksek bilinçle veya İlahi Kaynak veya Tanrı ile olan bağlantımızı yönetir. Manevi yolumuzdan ve bilgeliğimizin kaynağından sorumludur. Hakikat bilgisinde de rol oynar.

Dengeli bir taç çakranız olup olmadığını nasıl anlarsınız? Sadece belirli durumlarda nasıl hissettiğinizi ve nasıl davrandığınızı not edin.

Dengeli durum

Dengeli bir taç çakrası, ilahi enerjiye açık olduğunuzu ve ona bağlı hissettiğinizi, ancak aynı zamanda kendinizin ve kendi bedeninizin farkında olduğunuz anlamına gelir. Kendinizi veya başkalarını yargılamıyorsunuz - bilgesiniz ve her şeyi olduğu gibi görüyorsunuz, hayal kırıklığı ve suçlamaktan ziyade şefkat ve neşe hissediyorsunuz.

Aşırı aktif taç çakrası

Aslında aşırı aktif bir taç çakrasına sahip olmak mümkündür. Durum buysa, vücudunuzun ihtiyaçlarını görmezden gelme noktasına kadar maneviyat bağımlısı olacaksınız. Kendinizi popüler hissetmeniz, statünüzün tanınması ve dikkat çekmeniz gerekecek. Ayrıca aşırı erotik bir hayal gücünüz ve bunun etrafında dönen birçok düşünceniz olabilir.

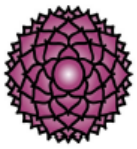
Zayıf taç çakrası

Yanlış anlaşılmış, farkında olmayan ve manevi bağın reddi; bunlar zayıf bir taç çakranın işaretleridir. Ayrıca, eğlenememek veya eğlenmeyi anlayamamak, düşük özgüvene sahip olmak ve sıklıkla utanç duymak.

Çakra Testleri İnfografik

Chakra Test Infographic

http://reikirays.com

Symbol	Balanced	Overactive	Underactive
 Crown Chakra	Joy Connected to "the Source" while aware of one's individuality Wise Compassionate	Addicted to spirituality Craving attention Needing to be popular Over-erotic imagination	Misunderstood Can't have fun Unaware of or denying one's spiritual connection
Brow Chakra (Third Eye)	Intuitive Charismatic Can meditate Knows one's purpose Seen as wise	Spaced out Lost Worrying Seen as living in a fantasy world	Can't see the bigger picture Can be easily influenced Confused about one's purpose Doubting oneself
Throat Chakra	Can express self Speaks truth Creative	Speaking too much Boring others Seen as criticizing Stubborn	Can't express self Afraid to speak in public Cannot express the creative side Seen as timid Dependent
Heart Chakra	Loved Loving Empathetic "Contagiously" good vibe	Entitlement Jealousy Blaming others Giving too much	Unloved Self pity Fear of rejection Neediness Clinginess Uncertainty
Solar Plexus Chakra	Respect for self and others Confident Outgoing Problem solving Calm Integrity	Judgmental Stubborn Critical Bully	Low self esteem Apathetic Procrastinating "Taken advantage of" Not knowing what to do
Sacral Chakra	Friendly Passionate Sexually fulfilled Good mood Playful Naturally flirty	Need power Manipulative Craving	Shy Guilty Afraid to interact Lost Overly concerned about what others think
Root Chakra	Grounded Belonging in this world Trusting Independent Alive Poised	Bossy Domineering Big ego Greedy Violent Cunning	Unloved Sexually inadequate Frustrated Fearful Shy Unsure

Kulak Çakraları

Ashwini Chubé tarafından

Görüntüleyen Otodex

7 temel çakranın çok farkındayız. Bunlara ek olarak, insan ince vücudumuzda daha birçok çakra var. Her çakranın bir işlevi ve özel ilgisi vardır. Bu yazıda kulak çakralarımız hakkında bazı bilgiler paylaşmak istiyorum. Küçük çakralar dediğim en önemli çakralardan biri, hayatımızda derin bir öneme sahiptir.

Yer:Çoğu, fiziksel kulaklarımızın hemen yanında ve biraz üzerinde bulunan bu disketleri bilmiyor veya farkında değil. Disklere benziyorlar. 2 kulak 2 ayrı süptil enerji noktasına sahip olabilse de, teknik olarak tek bir çakradır. Kaşlarımızın hemen üstüne alnımıza kadar uzanırlar.

Renk: Çakra kırmızı menekşe rengindedir.

Çakrayı Yöneten Vücut Parçaları

Bu çakrayı yöneten vücut kısımları kulaklar ve kaşlara kadar uzanan alnın bir kısmıdır.

Fiziksel, Zihinsel ve Duygusal Sorunlar

Çakraların her birinde bir blok hem fiziksel hem de duygusal sorunlar olarak kendini gösterebilir. Genellikle kulak çakrasında bir tıkanıklık aşağıdaki nedenlerden biri veya birkaçından kaynaklanabilir:

1. Sözlü olarak tacize uğradınız, yani kendinizle ilgili sert, aşağılayıcı şeyler duydunuz.
2. Kendiniz hakkında kendi kendinize konuşun, kendinizi aşağıya indirin.
3. Duymak istemediğiniz bir şeyden kaçınmak.
4. Hoş olmayan veya rahatsız edici bir şey duyduğunuz için öfkenizi bastırmışsınızdır.
5. Çok fazla gürültü kirliliği.

Kulak Çakralarındaki Sorunlar Şöyle Gösterebilir

- Baş dönmesi
- Kulak enfeksiyonları (hem iç hem de dış kulak)
- İşitme engelli

Kulak Çakrası ve Clairaudience:

Çakra, "Clairaudience" dediğimiz şeye bir aracı olarak davranır - Bariz olanın ötesinde işitme. Bu çakra, doğru iletişimi duymamıza ve işlememize yardımcı olur. Kelimelerin yanlış anlamı veya alaycı anlamı olmadan konuşma niyetini tanır.

Duru işitmesi, ilahi işitme veya ilahi veya ruh dünyasından duyma yeteneği dediğimiz şeydir. Çoğu zaman ruhsal olarak gelişmiş insanlar normalin ötesinde işitebilirler. Ya meditasyon yoluyla ya da uyanık bir zihin durumunda evrenden işaretler ya da emirler alabilirler. Bu, gelişmiş bir kulak çakrasının bir sonucudur. Kulak çakrası algılarını veya kulaktaki çınlamayı sözlü olarak tarif etmek zordur. Bunlar gerçek seslerden daha ince olabilir.

“Hediyemizi Reiki ile Keşfetmek ve Geliştirmek” konulu bir önceki makalemde, içgüdüselliğe açılacak yöntemlerden açıkça bahsetmiştim.

Kulak Çakralarını İyileştirmenin ve Temizlemenin Yolları

1. Müzik Terapisi: Çakraları temizlemenin oldukça etkili bir yolu. Ancak müziğin rahatlatıcı ve sakinleştirici olduğundan emin olun. Ancak yüksek sesle ve rahatsız edici müzik, iyiden çok kötü yapabilir.
2. İlahiler: "Aum" gibi ilahiler veya yatıştırıcı çakra sesleri dinlemek de etkili bir yol olabilir.
3. Çanlar veya çanlar: Bir tapınak veya manastır ziyaret edildiğinde, çan ve çıngırakların sesi kutsal kabul edilir. Bunun nedeni, bu sesin negatif kalıpları iten veya kıran titreşimler yarattığı söyleniyor.

4. Reiki şifa: Reiki, hem elleri hem de mesafeyi koyarak mucizeler getirir.

Gerçek hayat vaka çalışması: Müşterilerimden biri haftalardır zonklayan kulak ağrısı ve işitme problemi yaşadı. Bir KBB uzmanına başvurdu ve kendisine bu soruna neden olan kulak kiri birikintisi olduğunu, bu durumun gitmesi aylar sürebilir veya şiddetli ise anestezi ile çıkarılması gerekebileceğini söyledi. Geri dönüp bu konunun izini sürdüğümüzde, işvereni tarafından küçük şeyler yüzünden çok küçük düştüğünü ve bu kaba ve aceleci sözleri duymaktan çok üzüldüğünü öğrendik. Reiki şifasını yaptığımızda (tabii ki ilaçlarla birlikte), tüm bunları duymaktan kaynaklanan birçok bastırılmış duyguyu serbest bıraktı. 2 hafta içinde sorunu iyileşti. İnatçı ağdasının mucizevi bir şekilde yok olduğunu söyleyen KBB'sine tekrar danıştı.

5. Kristaller: Labradorit, Mavi kiyanit, Selenit gibi kristallerin kulak çakraları üzerinde iyileştirici bir etkiye sahip olduğu söylenir. Kulak çakralarına şifa olarak kristaller kaşların üzerine yerleştirilebilir. Kristal küpe takmanın da kulakları yatıştırıcı etkisi olduğu söyleniyor.
6. Işık Meditasyonu: Gözlerinizi kapatın ve gevşeyin. Şimdi kulak çakralarınızdan kaşlarınızın üzerine uzanan beyaz ışığın aktığını hayal edin. Işığın boşluğu doldurduğunu ve tamamen doldurduğunu hayal edin. Şimdi ışığın kulak çakralarını arındırdığını hayal edin.
7. İsimlerin dondurulması: Doreen Virtue'nun bu güzel tekniğini kitaplarından birinde okudum. Birisi size kulak çakralarınızı etkileyebilecek sert şeyler söylediyse, tek yapabileceğiniz tüm isimleri bir kağıda yazmak ve affetmek amacıyla dondurucuya koymaktır.

onları ve öfkeyi bırak. Mucizevi bir şekilde iyi çalışır ve kulak çakralarını temizlemenize yardımcı olabilir.

Sonuç olarak doğanın seslerini daha çok dinleyin diyeceğim. Nehirlerin fışkırmasını, okyanus dalgalarını, cıvıldayan kuşları ve yağmur seslerini dinleyin. Bundan daha fazlası, ruhunun sesini dinle. Sizinle konuşan ilahi olanın gerçek sesidir.

PalmChakralar

Rinku Patel tarafından

7 büyük çakra dışında, diğer iki önemli çakra ayak çakrası ve palmiye çakrasıdır. Palmiye çakraları, bu çakralar şifa vermek ve almak için güçlü bir araç olduğundan, ruhsal şifaya girenler için son derece önemlidir.

Avuç içlerinde biri avuç içi ortasında, biri bilek ucunda ve diğer parmak ve baş parmaklarda olmak üzere 5 çakra yer alır. Sol avuç içi çakrası saat yönünde dönerken, sağ avuç içi çakrası saat yönünün tersine döner. Sol avuç içi çakralarının enerji almaya yardımcı olduğu, sağ el avuç içi çakralarının ise enerji göndermeye / vermeye yardımcı olduğu söylenir. Aslında baskın eliniz enerji gönderir ve baskın olmayan el alır.

Palmiye çakralarının en önemli yönü aura taramasıdır. Avuç içi çakraları tıkanan kişiler ya doğru tarama sonucu alamazlar ya da hiç tarama yapamazlar. Her Reiki şifacı için, avuç içi çakralarını enerji yayarken (uygulamalı) ve avuç içlerini kullanarak aura tararken dengede tutmak son derece önemlidir.

Palm Çakralarının İşlevleri:

• Kendini ve başkalarını iyileştirmek

• Aurayı tara

• Enerji gönder ve al

• Manevi, zihinsel ve duygusal bedenleri dengelemeye yardımcı olur

• Yaratıcılığı geliştirin

• Kristallerin enerjisini hissedin

PalmChakras'ın diğer çakraları nasıl uyardığına dair örnek:

- Biriyle tanıştığımızda sağ elimizi öne çıkarırız. Enerjimizi bilinçaltında onlara yönlendiriyoruz; bu bizim kalp çakranızın tepkisidir.

- Bir tartışma veya kafa karışıklığı olduğunda, doğal içgüdümüz sol elimizi boğaz çakrasına götürür; zayıf iletişim ve tıkalı boğaz çakrasını gösterir.
- Heyecanlanırsak, doğal yok oluşumuz elimizi kalp çakrasına götürür.
- Depresyonda olduğumuzda veya öfkelendiğimizde, içgüdümüz elimizi alnımıza götürür.

Dengeli PalmChakralar

- Yaratıcılığı geliştirin
- Enerji göndermeye ve almaya yardımcı olur
- Doğru aura taraması
- Manifest açıklık
- Beklenti ve suçluluk duymadan koşulsuz olarak vermenizi ve almanızı sağlar
- Nesneleri şarj etme / ayarlama yeteneği
- Kristallerin enerjisini hissedin

Az aktif Palm Çakraları

- Hastalık getirir
- Alamama
- İyileşmeyi kabul etmeyi reddetmek
- İyileşmeyi reddetme
- Yardım istemekten çekinme
- Cimri

Aşırı aktif Palm Çakraları

- Her şeye dokunmak istiyorum
- Kaşıntılı avuç içi
- Döküntüler
- Cilt kabuğu
- Bırakılamaz; meselelere tutunmak
- Alışverişkolik

Avuç içi çakralarını açmak / blokajı kaldırmak çok kolaydır. Listelenen birkaç basit ve kolay yöntem:

- Avuç içlerine ve avuç içlerine Reiki sembolleri çizin ve Reiki'den palmiye çakralarını açmasını isteyin.
- Semboller çizin. Avuç içlerinin ortasında açan kırmızı bir çiçek hayal edin. Bu çiçek açarken avuç içi çakranız açılır.
- Tarayıcınızdan avuç içi çakranızı çakraların üzerinde tutarak açıp temizlemesini isteyin.
- Ellerinizi yıkarken, birkaç tane kaya tuzu alın ve sonra yıkayın.
- Palmiye çakralarını etkinleştirmek için enerji topları yapma alıştırması yapın.

Ayak Çakrasının Önemi

Rinku Patel tarafından

Görüntüleyen MarcoRoosink

Ayak Çakrası, iyileştirdiğimiz tüm çakralar arasında en az derecelendirilen çakralardan biridir. Diğer tüm büyük çakraları iyileştirirken genellikle Reiki'yi ayak çakrasına vermeyi unuturuz. Ayak çakrası, İlahi Enerjinin Toprak Ana'ya aktarılmasına yardımcı olduğu için en önemli çakralardan biridir, bu da topraklamayı güçlü kılar. Ayaklar, Dünya'ya kadar uzanan köklere sahiptir. Sağlıklı ayak çakrası, enerji Dünya'dan türetildiği için enerjinin tüm çakralara geçmesine yardımcı olur.

Tıkalı veya kapalı Ayak Çakralarının Belirtileri:

- Sık sık yorgunluk ve yorgunluk hissediyor musunuz?
- Uykusuzluk çekiyor musunuz?
- Kabuslar seni rahatsız ediyor mu?
- Kendini temelsiz mi hissediyorsun?
- Sık sık huzursuz hissediyor musun?
- Kafanı karışmış ve bağlantısız mı hissediyorsun?
- 'Yavaş iyileşme'den muzdarip misiniz?
- Yaratıcılık tıkanıklığınız var mı?

Yukarıdakilerden herhangi birine EVET cevabını verdiyseniz, ayak çakralarınız bloke / kapalıdır.

Sağlıklı veya açık ayak çakraları ne kadar yardımcı olur?

- İyileşme sürecini hızlandırır
- Topraklamayı güçlü kılar
- Yorgunluk ve stresi azaltır
- Tezahürle ilgili tıkanıklıkları giderir
- Uykusuzluğu iyileştirir
- Negatif enerjileri, psişik saldırıları, kabusları ortadan kaldırır ...

Ayak Çakraları nasıl açılır / engellenir?

- Çimlerin üzerinde çıplak ayakla yürüyün. Olabildiğince kolay ve basit
- Diğer bir yöntem ise: Yerde çıplak ayakla durmaktır. Ayak çakranızın döndüğünü ve açıldığını hayal edin. Ayaklarınızdan çıkan köklerin sizi derinden Toprak Ana'ya toprakladığını hayal edin. İşte bir Topraklama meditasyon tekniği. Tek fark, ayaklarınızdan köklerin çıktığını ve her iki çakranın dönüp açıldığını hayal etmenizdir.
- Kristallerden hoşlananlar, ayak çakralarını açmak için topraklama kristallerini kullanabilirler. Topraklama kristallerinden bazıları Hematit, Siyah turmalin, Dalmaçyalı Jasper, Mavi Kyanit, Kırmızı Jasper ve daha fazlasıdır. Bir küvet veya kovayı ılık suyla doldurun. Küvete biraz topraklama kristalleri yerleştirin. Şimdi ayaklarınızı su küvetine yerleştirin ve kristallerinizle ayaklarınızla oynayın. İşte bu, çok kolay.
- Son fakat en az değil, en sevdiğim yöntem. Reiki'yi ayak çakralarına verin.

Ayak çakralarınızı döndürün ve sağlıklı-mutlu bir yaşam sürün!

Yüksek Çakralar

Ashwini Chube tarafından

Atlantis döneminin sona ermesinden sonra, 12 ana çakradan 5'i kapandı. Bunun nedeni Dünya'nın titreşimini 5. ve 6. boyuttan 3. boyuta veya daha yüksek boyutlara kaydırmasıdır. Daha yüksek boyutlara yükselmek için, devre dışı bırakılmış 5 çakrayı da içeren 12 çakranın hepsini etkinleştirmemiz gerekiyor.

Yüksek boyutlu çakralar nelerdir?

7 ana çakranın yanı sıra, bundan sonra daha yüksek çakralar olarak adlandıracağımız 5 tane daha var. Bunlar aşağıdaki gibidir:

Yıldız Geçidi

Stellar geçidi, kafanın tepesinden aşağı yukarı on iki inç (30 cm) yukarıda bulunur ve altın rengine sahiptir. Başmelek Metatron bu en yüksek çakra ile çalışır. Bu çakra, tüm yaşamlar boyunca sahip olduğumuz tüm deneyimleri içerir ve barındırır ve kaynak olarak adlandırdığımız şeye açılan bir kapıdır. Kelimenin tam anlamıyla *'Yıldız'* yıldızlarla ilgili anlamına gelir ve *"ağ geçidi"* bir açılış anlamına gelir
bir kapı ile kapatılabilir. Dolayısıyla bu çakra aslında yıldızlara açılan bir kapıdır, yani: daha yüksek titreşimler.

Bu çakranın 6. Boyut çakra olduğu söylenir ve nihai kaynağa erişimimiz anlamına gelir. Ancak ego bu çakraya sızmaya başladığında kaynakla teması kaybedecektir. Kozmos yıldızlararası ile en yüksek bağlantının kaynağı olduğu söylenir ve zamansızdır. Rengi altındır ve manevi başarıların temsillerine sahip olduğu söylenir.

Ruh Yıldızı Çakrası

Ruh Yıldızı çakrası başınızın üstünden 15 cm yukarıda bulunur. Başmelek Zadkiel ve Ametist'in yanı sıra Başmelek Mariel ve Lavanta tarafından yönetilen bu eflatun çakra, ilahi bilgi ve kozmik bilgelik anlamına gelir.

Bunun 4. boyut çakra olduğu söyleniyor. Maneviyatla birleşen dünyevi bilginin ilahi dişilini temsil eden ve böylece sizi kozmik bilgeliğe götüren eflatun renktir. Bu çakra vasıtasıyla galaksilere bağlanırız, böylece galaktik kaynaktan bilgi alırız. Dengede olan Yıldız ve Ruh Yıldızı birlikte ruhsal ve dünyevi dengenin sağlanmasına yardımcı olabilir.

Nedensel Çakra

Nedensel çakra, başın arka merkezinin arkasına üç ila dört inç (8-10 cm) yerleştirilmiştir. Tacın üstünde Başmelek Christiel ve ikiz alev Malory tarafından yönetilen bu çakra beyazdır ve saflığın yanı sıra sevgi, şefkat ve sezgi gibi dişil niteliklere sahiptir. Büyük dişil enerjinin yüksek bilincine açıldığınızda, bu çakra uygun hale gelir. Bu nedensel çakranın ruhun ve daha yüksek bilgeliğin keşfi ile ilgilendiği söylenir ve sağ beyin aktif olduğunda açılır çünkü sezginin ve yaratıcılığın gücüyle büyük resmi görmemizi sağlar.

Göbek çakrası

Göbek çakrası göbeğin hemen yanında (sakral ve solar pleksus arasında) bulunur. Başmelek Gabriel ve umut bu parlak turuncu altın çakradan sorumludur. Çakra, cesaretin, gücün ve güçlenmeye kadar zayıf olanın korunmasının ilahi eril niteliklerini yönetir. Japon ve doğu felsefesindeki hara veya göbek, sakralın hemen üzerinde ince bir merkezdir ve duygusal uyumu temsil eder. Yiyeceklerin sindiriminde ve emiliminde kilit çakra, dolayısıyla kilo kontrolünde metabolizmayı etkiler.

Dünya Yıldızı Çakrası

Ayaklarımızın altında, ayaklarımızın altı inç (15 cm) altında bulunan Dünya Yıldızı çakrası. Başmelek Sandalphon bu siyah çakra ile çalışır. Yürürken ayaklarımızın altında bulunur. Normalde bu çakra siyahtır ama eflatun olabilir

etkinleştirildiğinde. Bu çakra doğa bilinci ile ilgilenir. Dünyevi varoluşun ve yeniden doğuşun ve yenilenmenin çakrasıdır.

Bu Çakraların kaynağına ve yüksek enerjilerine nasıl erişilir ve bağlanılır?

Bu alıştırmaları yapmanın birkaç yolu vardır. Lütfen doğru veya yanlış bir yaklaşım olmadığını unutmayın. Bununla birlikte, bu çakraların aktivasyonu hafife alınmamalıdır çünkü bunun yaşam amacınız ve kaynakla bağlantınızla çok ilgisi vardır. Bu çakraları açtıktan sonra size birçok ilahi deneyim verecektir ve ona açık olmanız ve mesajlara saygı duymanız gerekir. Öğretmeninizi veya guru'nuzu danışmaya götürün ve dikkatli olun. Kendinizi uzak veya bağlantısız hissederseniz, herhangi bir zamanda kendinizi toprağa bırakın.

Reiki ile

HSZSN ve DKM ile yüksek benliğinize bağlanın. (Reiki seviyesindeyseniz 1, meditasyonda sadece yüksek benlik diyebilirsiniz.) Şimdi tüm çakraları her renkte birer birer görselleştirin. Derin nefes alın ve her bir çakranın yaklaşık 2-3 dakika boyunca ilgili renkte ıslandığını hayal edin. 12 çakranın tamamını aşağıdaki sırayla kendi renklerinde görmek daha uygun olacaktır:

1. Dünya yıldızı: Siyah
2. Kök: Kırmızı
3. Sakral: Pembemsi turuncu
4. Göbek: Altın Portakal
5. Solar pleksus: Sarı
6. Kalp: Yeşil
7. Boğaz: Mavi
8. Üçüncü göz: İndigo
9. Taç: Menekşe
10. Nedensel: Beyaz
11. Ruh yıldızı: Eflatun
12. Yıldız Geçidi: Altın

Tek boynuzlu atlar, yüksek boyutlu sevgi dolu varlıklardır ve doğada son derece güzel ve şifalıdır. Melekler gibi herhangi bir ilahi varlığı çağırır gibi onları çağırabilirsiniz. Mümkünse bir mum yakın. Onlardan sizi kutsamalarını ve bir seferde her bir çakranıza giden 12 çakranızı iyileştirmelerini isteyin. Unicorn Reiki hakkındaki makalelerimde onlara ulaşmanın çeşitli yollarını açıkladım.

Melekler ve Başmelekler

Yukarıda açıklandığı gibi, yüksek çakraların her birinin onu yöneten bir meleği vardır.

• Yıldız Geçidi: Başmelek Metatron

• Ruh Yıldızı: Başmelek Zadkiel ve Ametist ile Başmelek Mariel ve Lavanta

• Nedensel: Başmelek Christel ve Malory

• Göbek: Başmelek Cebrail ve Umut

• Dünya Yıldızı: Başmelek Sandalphon

Her bir çakrayı açmak ve onları iyileştirmek ve temizlemek için, her seferinde bir çakra seçebilir ve bir sonraki çakraya geçmeden önce bir hafta boyunca onu iyileştirebilirsiniz. Mümkünse çakra renginde bir mum yakın ve ardından meleği söyleyerek çağırın. *"Başmelek ... lütfen burada ol ve bu çakrayı iyileştirmeme yardım et".* Hayal etmek Kendiniz bu meleğin ihtişamının tadını çıkarıyorsunuz. Enerjilere teşekkür edin ve meditasyonu bitirin.

Alternatif olarak, uyurken çakralarınızı temizlemeleri için uyumadan hemen önce meleklerden sizi kutsamalarını isteyebilirsiniz. Bunu yapmamızın nedeni, siz uyurken egonuzun uykuda olmasıdır ve bu meditasyon için hızlı bir zaman olabilir.

Kristal Terapi

Siyah Turmalin, Ruh Yıldızı ile birlikte Dünya Yıldızı çakrasını açarken kendimizi topraklamamıza yardımcı olabilir. Yıldız Geçidi, Ruh Yıldızı ve Nedensel çakra, yeteneklerini tam olarak ifade edebilir ve ancak ve ancak Dünya Yıldızı aktive edilirse ve uyanırsa açık olabilir.

Blue Kynite barış getirmeye yardımcı olabilir. Angelite ve Rainbow kuvars, daha yüksek çakraları açmaya ve daha yüksek enerjilere bağlanmaya yardımcı olabilir. Aytaşı, özellikle Nedensel ve Ruh Yıldızı olmak üzere çakralara bağlanmaya da yardımcı olabilir.

Güneşe Selamlar

Bu yogik egzersizi çocukluk günlerimden beri seviyorum. Sadece bir yoga öğretmeni rehberliğinde yapılmalıdır. Güneşin enerjisi 12 çakranın tamamını harekete geçirmeye yardımcı olabilir. Tesadüfen, bu alıştırmada 12 adım vardır, böylece tüm çakraların açılmasına yardımcı olur. Her setin sonundaki ilahiler, eski Sanskrit dilinde Güneş'i selamlar ve böylece bizi güneş enerjisine açar.

Her gün yapılan en az 5 set, 12 çakranın tümünün dengelenmesine yardımcı olacaktır. Egzersizin her setinden sonra Güneş'i selamlamak için birçok ilahiler vardır. Aşağıdakilerden herhangi birini zikredebilirsiniz:

- Om Suryaya Namaha
- Om Bhaskaraya Namaha
- Om Adityaya Namaha

Son olarak, daha yüksek çakraları açmak için yüksek titreşimde kalın. Düşük titreşimlerdeyseniz, çakralar yüksek frekansta titreşirken otomatik olarak kapanacaktır. Umarım bu makale daha yüksek titreşmenize yardımcı olur.

12 çakrada bu makalede yazılandan çok daha fazlası var. Diana Cooper kitaplarında bazı güzel meditasyonlardan bahsetti ve kullanabileceğimiz birçok malzeme var. Bu egzersizleri yaparken daima kendinizi sağlam tutmayı unutmayın.

Yüksek titreşimlerde kalın! Herkese sevgi ve ışık!

Ruh Yıldızı Çakrası

Rinku Patel tarafından

Bu çakra, taç çakranın 6 inç yukarısında, fiziksel bedenimizin üstünde bulunur ve aynı zamanda ***Ruh Yıldızı Çakrası.*** Genişliği yaklaşık 6 inçtir ve bazı insanlarda 2 fit'e kadar değişebilir. İlahi sevginin ve Ruhsal enerjinin bedene girdiği noktadır; bu nedenle de denir***the ruhun koltuğu.***

Ruh Yıldızı Çakrası tamamen salıvermek ve İlahi ışığın hayatınızı doldurmasına izin vermekle ilgilidir. İlahi sevgiyi, ruhsal bencilliği, ruhsal şefkati ve İlahi birliği temsil eder. Aynı zamanda yükseliş ve aydınlanmanın kökeni ile de bağlantılıdır. Ruh Yıldızı Çakrası, Yüksek Benliğimizle bağlantı kurduğumuz noktadır. Tüm karmik kalıntılar, yaşam boyu biriktirdiğiniz Ruh Yıldızı Çakrasında saklanır. Bu karmik kalıntılar, sizi bu yaşam süresi içinde arzularınızı tezahür ettirmekten alıkoyan tıkanıklıkları yaratır. Bu karmik kalıntılar nedeniyle, bu hayatta birçok sıkıntı ve zorluklarla karşı karşıya kalırsınız.

Muffet tarafından görüntü

Ruh Yıldızı Çakrası aktif ve açık olduğunda, başınızın üzerinde bulunan diğer aşkın çakralara bağlanır.

Ruh Yıldızı Çakrasını Aktive Etmek ve İyileştirmek

Başmelek Zadkiel, Başmelek Mariel ve Başmelek Butyalil'e uzak sembol HSZSN ile bağlanarak Ruh Yıldızı Çakranızı etkinleştirin. Onlardan İlahi sevgilerini ve kutsamalarını size, Yüksek Benliğinize ve ruhunuza aktarmalarını isteyin. Başmelek Butyalil, kozmik enerjileri kontrol eden Evrensel Melektir. Ruh Yıldızı Çakrasından sorumlu melekler Başmelek Zadkiel ve Başmelek Mariel'dir. Bu üç başmeleği meditasyon yapmak ve çağırmak, Ruh Yıldızı Çakranızı etkinleştirmenize yardımcı olur.***Başmelek Butyalil'i hayal edin,***

Başmelek Zadkiel ve Başmelek Mariel saf beyaz, macenta ve mor ışıkla bir küre tutuyor, İlahi ışınları Ruh Yıldızı Çakranıza aktarıyor, orada depolanan karmik kalıntıları kaldırıyor.

Ruh Yıldızı Çakrası, beyaz renk ve beyaz ışınlarla temsil edilir. Ruh Yıldızı Çakralarını aktive etmek için kullanılan kristaller çoğunlukla beyaz renktedir veya fiziksel bedenin üst çakralarını temsil edenlerdir.

Kristalleri Kullanma

Kristaller: Clear quartz, Amethyst, Selenite, Snowflake Obsidian, Celestite, Spirit Amethyst, Blue Kyanite ve tabii ki daha fazlası....

Ruh Yıldızı Çakranızı etkinleştirmek için kristallerinizi temizleyin ve programlayın. Bu kristalleri tutarken meditasyon yapmak Ruh Yıldızı Çakranızın aktivasyonunu hızlandırabilir. Ayrıca programlanmış kristalleri yastığın altına koyabilir veya bu kristalleri aurik alanınızın etrafında taşıyabilirsiniz. Kitaptan aşağıdaki onayları söyleyerek meditasyon yapın***RainbowBridge II***

Ben ruhum

Ben İlahi Işık'ım

Ben aşkım

Ben Will

Ben Sabit Tasarımım

Kristallerinizi yukarıdaki onaylamalarla da programlayabilirsiniz.

Reiki Yolu

Ruh Yıldızı Çakranızı etkinleştirmenize ve açmanıza yardımcı olmaları için Başmelek Zadkiel ve Başmelek Mariel'i çağırın. HSZSN çizin ve onu Ruh Yıldızı Çakrasına bağlayın. Ruh Yıldızı Çakranın bulunduğu Taç çakranızın üzerine DKM çizin. Avuç içlerinize tüm sembolleri çizin ve Reiki akışını etkinleştirin. Oturun ve Rahatlayın, avuç içlerinizi uyluklarınızın üzerine gelecek şekilde yerleştirin. Reiki'nin, karmik kalıntıları gidermek, aktive etmek ve aktive etmek amacıyla Ruh Yıldızı Çakrasına akmasına izin verin.

ışıkla doldurun. Çakraya Reiki gönderirken yukarıdaki onaylama ile sohbet edebilirsiniz.

Not - Yukarıdaki yöntemlerden hiçbiri tek seferlik bir işlem değildir. Ruh Yıldızı Çakrası ile bağlantı kurmak zaman alır.

Dünya Yıldızı Çakrası

Rinku Patel tarafından

7 ana çakranın dışında, yaşamımızda ve refahımızda hayati bir rol oynayan birçok başka çakra vardır. Bazıları fiziksel düzeyde yer alırken bazıları kişilerarasıdır. Daha önce 2 küçük ama çok önemli çakra hakkında yazmıştım: Ayak Çakrası ve Palmiye Çakraları. Bir diğer önemli çakra ise Ruh Yıldızı Çakrasıdır, bugün hakkında kısa bilgiler vereceğim.**Dünya Yıldız Çakrası.**

Subpersonal çakra ve Süper Kök olarak da bilinen Dünya Yıldızı Çakrası, Ayak çakrasına bağlıdır. Ayakların dibinde yaklaşık 12-18 ayak altında bulunur. Dünya Yıldızı Çakrası, tüm çakra sisteminin topraklama noktasıdır. Bu çakranın karmik döngülerin ve geçmiş yaşamların koruyucusu olduğu söylenir.

Dünya Yıldızı Çakrası bizi dünyasal enerjilere olduğu kadar Evrensel enerjilere de bağlar. Bu çakra, yeryüzündeki büyük miktarda su nedeniyle kahverengiden siyaha renkli veya aqua'dır. Yaşamımız bilgisayarlar ve aygıtlar etrafında dönerken, bir yerden diğerine koşuştururken, temelsiz kalmaya neden olur. Dünya Yıldızı Çakranız aktif olduğunda, yaşadığımız telaşlı ve yoğun yaşamda bile topraklanmış kalmanıza yardımcı olur.

Aktif Dünya Yıldızı Çakrası, diğerlerinden alınmış olabilecek negatif enerjileri salıverirken tüm enerji işçileri için bir nimettir. Dünya Yıldızı Çakrası, eterik bedeninizi fiziksel dünyaya bağlayarak ruhunuzu korur. Sizi İlahi Dünya Ana'ya bağlar ve sizi dünyanın manyetik çekirdeği ile hizalar. Aktif Dünya Yıldızı Çakrası da boşalmaya yardımcı olur

Dünyaya negatif ve saf olmayan enerjinin yanı sıra dünyadan ilahi ve saf enerji çeker, bu da sizi her zaman topraklanmış yapar.

Dünya Yıldızı Çakrasını etkinleştirin

Dünya Yıldızı Çakrası, Birliğin çakrası olan ve HER ŞEYİN geniş ufkuna bağlı olan ayak çakrasının 12-18 inç aşağısında bulunur. Düzenli olarak Dünya Yıldızı Çakrasını aktive etmek için Ağaç Meditasyonu yapın. Tek fark, köklerinizin Dünya Ana'ya yayıldığını ve bağlandığını hayal ettiğinizde, bu kökleri 12-18 inç derinliğe kadar Dünya Yıldızı Çakrasına kadar uzatın. Sıkıca köklendiğinizi ve Dünya Yıldızı Çakrasına bağlı olduğunuzu ve Gaia Ana ile kırılmaz bir bağlantı kurduğunuzu hayal edin.

Dünya Yıldızı Çakrasını kristallerle etkinleştirin

Dünyadaki tüm varlığımızla ilgili olan Başmelek Sandalphon'u çağırın. Ondan sizi Toprak Ana'ya sıkı sıkıya bağlı tutmasını ve en yüksek hayrınız için Dünya Yıldızı Çakranızı aktive etmesini isteyin. Herhangi bir Dünya Yıldızı Çakra kristalini alın, avucunuzun içinde tutun ve gevşetin. Tutmakta olduğunuz kristale bağlanan kökleri dünyanın merkezinde görselleştirerek Ağaç Meditasyonu gerçekleştirin. Köklerinizi toprağa gömülü kristale sıkıca bağlayın.

Kristaller: Siyah Kyanit, Siyah Obsidiyen, Siyah Turmalin, Dumanlı Kuvars, Chiastolite, Gökkuşağı Kuvars, Hematit, Dalmaçyalı Jasper, Ateş Akik, Kırmızı Jasper ... Bunlar sadece Dünya Yıldızı Çakrası için kullanılabilecek birkaç kristalden biridir.

Dengeli Dünya Yıldız Çakrası

- İç huzura bağlanır
- Tüm durumların daha geniş perspektifini görmek
- Güvende hissedin
- Topraklanmış ve korunmuş hissedin
- İç huzur
- Sağlıklı fiziksel sağlık ve eterik sağlık
- Gaia Ana ile ilahi bağlantı
- Daha büyük amaç için çalışın

- Sizi Dünya Ana'nın kutsal enerjisine yaklaştırır

Dengesiz Dünya Yıldız Çakrası

- Kan dolaşımı sorunu
- Hayatta istikrarsızlık
- Hayatın çeşitli yönlerinde denge eksikliği
- Yeme bozukluğu
- Bacak, diz, kalça ve ayak bilekleriyle ilgili sorunlar
- Halüsinasyon
- Topraklanmamış
- Sürekli bilinmeyen korku veya fobi
- Maneviyat eksikliği

Köklerinizi sıkıca ve derinden toprağın merkezine oturtun.

Çakraları Dengeleyerek Kendi Kendini İyileştirme

Chanchal Gupta tarafından

Çocukluğumdan beri rüyalarımda büyük patlamalar ve büyük patlama teorisi gibi onlardan dönen ışık görüyorum. Tüm bunların ne hakkında olduğunu asla bilemedim (Reiki kursumdan sonra bütün resim benim için netti). Bana rehber olabilecek bir ışık arayışındaydım ve yüce gücün lütfuyla evrensel yaşam enerjisi gücü Reiki ile karşılaştım. Reiki öğretmenimle birkaç görüşmeden sonra Reiki'ye olan inancımı geliştirdim ve Reiki'ye alıştım. Reiki kursumdan sonra, her zaman ve her yerde Reiki hakkında daha fazla bilgi edinmeye çalıştım. Kafamda birçok soru vardı ve her cevaptan sonra öğretmenim elekle ve iyileştir, iyileştir ve iyileştir diyordu.

Kendimi iyileştirmeyi seviyorum ve yaklaşık olarak kendimi iyileştirmek için kullanıyorum. her gün bir süre günde iki kez. Kendi kendini iyileştirme seanslarım sırasında, birkaç saniyelik iyileşmeden sonra bedenimde değilmişim gibi bir his duyduğum için enerji akışının aşırı olduğunu hissettim, bu yüzden kendimi topraklamak zorunda kaldım. Bu aşırı enerji akışının üstesinden gelmek için birkaç Reiki uygulayıcısına danıştım, sadece bir cevabı kendiniz aldım. Ama büyük bir kendini iyileştirme aşığı olarak tatmin olmadım. Bunun hakkında meditasyon yaparken birkaç gün önce, sezgisel olarak kendi kendini iyileştirme yöntemi aklıma geldi, Reiki kursundaki öğretmenimin söylediği gibi, Reiki enerjisi bana rehberlik ettiği için sizinle aynı şeyi paylaşıyorum. Sadece on dakika içinde çakralarımızı dengeleyerek enerjinin akışını (veya taşmasını) dengeleyebiliriz.

Yöntem:

1. Düz uzanın veya rahat bir pozisyonda oturun, eğer isterseniz fon müziği olarak biraz ilahi dinleyebilirsiniz. Gözlerini kapat.

2. Üç uzun nefes alın. (bir dakikada üç)

3. Kök ve kaş çakranızı üç dakika boyunca birlikte iyileştirin, herhangi bir iyileştirme yöntemini uygulayabilirsiniz (Sağ elinizi kök çakrasına ve solu kaş çakrasına yerleştirmeyi ve güç sembolü, zihinsel sembol ve mesafe sembolünü çizmeyi tercih ederim.)

4. Sakral ve boğaz çakrası için üç dakika boyunca tekrarlayın.

5. Daha sonra solar pleksus ve kalp çakrası için üç dakika süreyle.

6. Herhangi bir yöntemle Cho Ku Ray ile mühürleyin. (Bunu görselleştirerek yapıyorum)

Bu yöntemle çakralar, çakraların fazla ve tükenmiş enerjilerinin karşılıklı değiş tokuşu ile iyileştirilir. Çakraları dengeleyerek bu kendini iyileştirme yönteminden gerçekten zevk alıyorum. Bu kendini iyileştirme için en uygun zaman yatmadan öncedir diye düşünüyorum.

- kısa bir işlem olduğu için uykuya dalmadan önce tamamlayabilirsiniz.
- Bu şifa yöntemiyle derin bir uykunuz var.
- Birçoğumuz kendini iyileştirmeyi sıkıcı ve bir dereceye kadar zaman alıcı olarak hissettiğimiz için kendi kendini iyileştirmek için fazladan zaman planlamana gerek yok.

Dikkat çekici ve harika sonuçlar elde etmek için bunu deneyin. Bu iyileştirme yöntemini başkaları üzerinde de kullanabiliriz ancak bu yöntem için dokunarak iyileştirmeyi tercih ediyorum.

5 Dakikalık Hızlı Çakra Taraması

Charisma Phatak tarafından

Selamlar! Hepimiz çakraları taramanın ve bloke olanları iyileştirmenin düzenli aralıklarla yapılması gereken en önemli işlemlerden bazıları olduğunun farkındayız, çünkü bu, en yüksek frekans enerjisinde titrememizi sağlayacak ve kolaylıkla arzu tezahürü ile sonuçlanacaktır. Bu yüzden, burada çakra taraması ve iyileştirmesi için basit, güçlü ancak kısayol yöntemini paylaşmak istiyorum.

Basit 5 Dakika Çakra Tarama Tekniği:

- Kendinizi altın beyaz ışıkla topraklayın ve koruyun
- Süreçte size yardımcı olması için Yüksek Benliğinizi, Yükselmiş Üstatları, Ruh Kılavuzlarını, Başmelekleri ve Reiki enerjinizi çağırın.
- Her iki avucunuza da adını 3 kez söyleyerek Usui Master sembolü Dai Ko Myo çizin. (Usta değilseniz atlayın).
- Sonra her iki avuç içinin adını 3 kez söyleyen Güç sembolü Cho Ku Rei'yi çizin.
- Şimdi çakralarınızı korumak için vücudunuzun önüne kocaman bir Cho Ku Rei çizin.
- Hon Sha Ze Sho Nen aracılığıyla kişiye hem şahsen hem de uzaktan bağlanın.
- Şimdi her iki avucunuzu da (biri diğerinin üzerine) kişinin Taç çakrasının üzerine yerleştirin ve beyaz renkli Cho Ku Rei'nin avuçlarınızdan çıkıp çakranın içine girdiğini gözünüzde canlandırın ve gözlemleyin.
- Her çakra için işlemi tekrarlayın.

Görselleştirmelerin Etkileri:

- CKR kolaylıkla girerse ve beyaz CKR rengi kolayca ilgili çakra rengine değişirse, çakra açıktır.

- CKR kolaylıkla girerse ancak beyaz CKR'nin rengi ilgili çakra rengine değişmezse, bloke edilir.
- CKR çakraya hiç girmezse o çakra ciddi şekilde bloke olur.

Tedavi:

- Sei He Ki ile o çakraya Reiki enerjisi verin.
- Kişiyi ve kendinizi devasa bir Cho Ku Rei ile mühürleyin.
- Yüksek Benliğinize, Yükselmiş Üstatlarınıza, Ruh Rehberlerinize, Başmeleklerinize, Toprak Ana ve Reiki enerjinize teşekkür edin.

Sırt Çakralarınızı Temizlemek

Ananya Sen tarafından

Arka çakralarımızı temizlemekten bahsediyorum. Çakra sisteminin nasıl olduğunu hepiniz biliyorsunuz. Vücudun merkezinde bir sıra halinde bulunan enerji diskleridir. Çakraların ön kısmı vücudun ön tarafındadır. Ve çakraların arkası vücudumuzun arkasına bakar. Ön çakralar bize verme yeteneği verir, bu dünyaya verdiğimiz şey ve dünyayı nasıl algıladığımızdır. Arka çakra noktaları alma yeteneğimizdir. Bu dünyadan aldığımız şey, dünyanın bizi nasıl algıladığı.

Aşağıdaki sorunları olan birçok Reiki uygulayıcısı tanıyorum. Belki aynı sorunlarla karşı karşıya olup olmadığınızı tespit edebilirsiniz.

- Kendi hedeflerini tezahür ettiremez, ancak başkalarının hedeflerini tezahür ettirebilir
- Daha az veya düşük enerji akışı hissedin
- İyileştikten sonra yorgun veya bitkin hissetmek
- Ruhsal olarak daha az güçlenmiş hissedin
- Diğerleri zamanlarının, enerjilerinin veya paralarının çok fazlasını talep ediyor
- Başkalarını iyileştirdikten sonra tatmin / şefkat hissetmemek
- Profesyonel olarak istedikleri kadar iyi yapmamak

Yukarıdakiler doğruysa, arka çakralarınız engellenebilir. Bu, hayatınızda zor zamanlar geçiriyorsanız veya uygun şekilde çakra temizleme yapmadıysanız olabilir. Vücutlarının ön çakralarını temizleyen birçok uygulayıcı tanıyorum. Yeterince iyi değil. Alabilmeliyiz çünkü hepimiz almayı hak ediyoruz.

Taç ve kök çakralarının önü veya arkası yoktur. Ancak diğer çakraların arkası var. Yani başın arkası üçüncü gözün arkası, boynun arkası boğazın arkası, kalbin arkası arka kalp çakrası vb.

Arka çakra noktalarına ulaşmakta zorlanıyorsanız veya birkaç ekstra el pozisyonu yapmakta tembel iseniz, insanlardan ve evrenden almaya başlamak için arka çakralarınızı temizlemenin basit bir yöntemini ekliyorum. Bu aynı zamanda ilişkilerde ve işyerinde verme ve alma tarafınızı da dengeleyecektir.

Çakra temizlemenize başlamadan önce, önünüzdeki havaya büyük bir HSZSN çizin ve 3 kez “arka çakralarımı vücudumun önüne bağlayın” deyin. Bağlandınız, artık ön el pozisyonları ile normal çakra temizlemenizi kolayca yapabilirsiniz. Herşey gönlünce olsun !

Mesafe Reiki ile Çakraları Temizleme

Tammy Hatherill tarafından

Kısa bir süre önce Uluslararası Reiki Uygulayıcısından çok ilginç bir e-posta aldım. Bir kişinin çakralarını uzaktan Reiki ile temizleme olasılığını merak ediyordu. Bu mümkün müydü? Yapılabilir mi? Kısa cevap EVET. Kesinlikle yapılabilir. Üçüncü geleneksel sembole uyum sağlamalısınız: Hon Sha Ze Sho Nen, aynı zamanda Uzaktan Şifa sembolü olarak da bilinir (bunu seviye 2 derslerimde öğretiyorum).

Herhangi bir Reiki'ye başlamadan önce, kişinin Reiki göndermek için iznine sahip olmanın veya bu mümkün değilse, Kaynaktan izin istemekten çok önemli olduğunu unutmayın. Farklı bir 'evet' veya 'hayır' hissine kapılacaksınız. Sezginize güvenin.

"İhtiyacınız olan her cevap kendi sessizliğinizde yatıyor .."- Ian Tucker, Basit Yolunuz - Her adımda Mutluluğu Bulun.

Ben şahsen Reiki mesafesinin "ikame" yöntemini kullanmayı seviyorum. Kişiyi veya hayvanı temsil etmek için bir oyuncak ayı kullanıyorum, bunun için Reiki yapıyorum. Seansımı tıpkı bire bir seansımda yaptığım gibi dua / dua ile açıyorum. Uzaktan bir seans için, Hon Sha Ze Sho Nen'i 3 kez çizip çağıracağım. Daha sonra tedaviye bizzat yapsam da aynı şekilde giderim.

Yani benim için bu, başlangıçta bedeni 3 kez süpürmek (zihin, beden, ruh) ve eğer yanlış bir şey varsa veya danışanın vücudunda neler olup bittiğini anlayabilirsem aurik katmanlarda 'hissetmek' anlamına geliyor. Oyuncak ayının kişi 'olduğunu' ve böylece bana enerji ve bilgi yayılacağını hatırlayın. Sonra farklı Reiki sembollerini (hem geleneksel hem de geleneksel olmayan) kullanarak aurik alanı geçip 'temizlerim'. Kristal Reiki yapıyorsam, kristal sarkacımı kullanırım, aksi takdirde ellerimi kullanırım. Bazen ışık kadar ses titreşimi de kullanacağım.

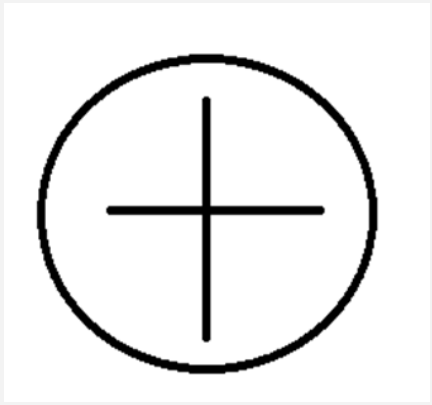
Süpürmeleri ve aura temizlemeyi yaptıktan sonra çakraları temizlemeye başlıyorum. Bu makalenin amaçları doğrultusunda sarkaç ve çakra taşlarımı kullanarak göstereceğim. Taç çakradan başlama ve Taban / Kök Çakraya kadar çalışma eğilimindeyim. Gerçekte rahat olduğunuz sürece nereden başladığınız önemli değildir.

Sarkacı Çakranın üzerinde tutuyorum ve birkaç soru soruyorum: "Bu Çakranın temizlenmesi gerekiyor mu?" veya "Bu çakra aşırı mı aktif?" Sarkaç saat yönünde veya saat yönünün tersine dönecektir. Unutmayın, tedaviye başlamadan önce sarkaca evet ve hayır nedir diye sordum. Sarkacınızı her kullandığınızda sormalısınız, evet nedir? Hayır nedir? Muhtemelen değişecek. Dolayısıyla, saat yönünde her zaman 'evet' olduğunu varsayarsanız, o zaman çekişme ile karşılaşabilirsiniz. Her yeni seansta sarkaca hangi yönün evet neyin hayır olduğunu sormanızı şiddetle tavsiye ederim. Sarkacınızı da kullandıktan sonra daima temizleyin. Her zaman sarkaca da teşekkür edin.

Bu yüzden sarkacı Çakranın üzerinde tutarak yardım istiyorum. Sarkaç, Çakranın tıkalı veya aşırı aktif olduğunu gösteriyorsa, sarkacın tıkanıklığı veya aşırı uyarımı iyileştirme niyetiyle onu orada tutuyorum. Sarkaç hala sallanırken, serbest elimi çakraya karşılık gelen rengi enjekte etmek için kullanacağım ve sorunu gidermek ve yatıştırmak için Reiki sembollerini kullanacağım. Herhangi bir sorunu çözerken rengi ve sembolleri içeri ittiğimi hayal ediyorum. Sarkaç durduğunda teşekkür ederim, çakrayı Christos sembolüyle kapatırım ve bir sonraki çakraya geçiyorum. Christos sembolüne aşina değilseniz, çakrayı uyum sağladığınız ve rahat olduğunuz herhangi bir sembolle mühürleyebilirsiniz.

Çakra üzerinde sarkaç

Çakraları temizlemek için sarkaç kullanmıyorsanız, sadece ellerinizi kullanın. Baskın elinizi bir duruş gibi silahın içinde tutun ve döndürün. Bu konuda sezginizi ve rehberliğinizi kullanın. Çakra net 'hissediyorsa' o zaman öyledir. Aklınıza gelen düşüncelere dikkat edin - eğer huzurlu ve sakin hissediyorsanız, o zaman muhtemelen Çakra açıktır. Engellendiğinden şüpheleniyorsanız (olumsuz duygular ve duygular), muhtemelen öyledir. Çakranın dengelendiğini gösterecek şekilde daha huzurlu ve sakin hissedene kadar elinizi dairesel hareketlerle döndürmeye devam edin. Sezginize güvenin ve bunu yeterince vurgulayamıyorum. Çakrayı temizledikten sonra, onu Christos sembolüyle (veya seçtiğiniz bir sembolle) mühürleyin ve bir sonrakine geçin.



Christos Sembolü, anlamı koruma

Yedi büyük çakrayı da geçtikten ve temizledikten sonra, vücudumda 3 kez daha tarama yapma eğilimindeyim ve sonra el pozisyonuma geçiyorum. Tıpkı benim yapacağım gibi, eğer kişi burada, fiziksel olarak burada, Reiki Odamda olsaydı.

Seansımı Ruh / Evren / Melekler ve Reiki Kılavuzlarına "teşekkür" ile sonlandırıyorum. Raporumu yazıyorum ve müşteriye e-posta ile gönderiyorum.

Genel olarak olsa da, kesinlikle Reiki mesafesinin çakraları temizlemek için kullanılabileceğini düşünüyorum. Umarım bu makaleyi faydalı bulmuşsunuzdur.

Sevgi, ışık ve uyumla.

Çakra Temizliği - Yıkama Makinesi Yöntemi

Charuta Rajadhyaksha tarafından

Görüntüleyen Rebecca L. Günlük

Bir gün meditasyon yaparken koruyucu meleğime bağlandım ve çakralarımı temizlemek için net bir mesaj aldım. Mantıklı zihnim anında başını salladı *"Ah evet öyle uzun zamandır çakralarımı temizlemedim. "*

Bir dua ile ve çakralarımı temizlemek için niyetler belirleyerek başladım. Başmelek Mikail ve Başmelek Raphael'in varlığına başvurdum.

Ayrıca Swami Samartha'nın (Hint yükselmiş üstadı) varlığını da çağırdım.

Reiki ustaları Dr. Mikao Usui ve Hawayo Takata'nın bu seansta hazır bulunmalarını ve bana yardım etmelerini rica ettim.

Kendimi huzur içinde ve mor renkli devasa bir manevi koruma baloncuğunda topraklanmış olarak oturduğumu hayal ettim.

Daha sonra etrafıma altı büyük Cho Ku Rei ve Sei Hei Ki sembolü çizdim - yani: ön, arka, Taç çakranın üstü, Kök çakranın altı, sağ taraf ve sol taraf. Bunu yapmayı seviyorum çünkü Reiki enerjisinin vücuduma, aurama ve çakralara her açıdan akışını hissetmeme yardımcı oluyor.

Hemen ertesi an, neredeyse 7 katlı bina büyüklüğünde kocaman kırmızı bir balon gördüm. Su ile doluydu. Su temiz ve durgundu. Baloncuğun tepesinden devasa bir Cho Ku Rei sembolü belirdi ve yavaş yavaş suya dalmaya başladı. Dalgalanma etkisi kısa sürede bir girdaba dönüşmedi. Su saat yönünde ve saat yönünün tersine hızla dönüyordu.

Bu alışılmadık bir deneyimdi. Enerjiler, çakra temizleme işlemi üzerinde tam kontrol sahibi olmuştu. Otomatik pilot modundaydı. Bilinçli zihnimi kapattım ve kendimi Reiki'ye teslim ettim.

Kök çakramın temizlendiğini fark ettim.

Bir süre sonra suyun rengi siyaha döndü ve bir kez daha su durgunlaştı. Bana talimat veren bir ses duydum....*Şimdi boşaltın.* İtaatkarım nasıl yapılacağını bilmeden "tamam" dedi. Bir an sonra, baloncuğun dibinde bir drenaj borusu belirdi ve tüm siyah su hızla boşaldı. Bir huzur ve hafiflik duygusu üzerimi yıkadı. Kök çakranımı / kırmızı baloncuğumu temiz, berrak ve parlak görebiliyordum.

Kendimi harika hissettim. Enerji, bu süreci tekrarlayarak hızla geri kalan çakralarıma geçti.

Tüm deneyim harikaydı. Kendimi taze, hafif ve pozitif hissettim.

Bu deneyimden sonra bilinçli zihnim bu deneyimi şu şekilde etiketledi: **'Çakra Temizleme - Yıkama Makinesi Yöntemi. '**

7 Günlük Çakra Temizleme Terapisi

Yazan Raveena Emmanuel-Modi (Rasika)

Vücudumuzun en iyi şekilde çalışması için, 7 çakranızın tamamının, enerjimizin vücudumuzda sorunsuz bir şekilde akmasına izin verecek şekilde dengelenmesi gerekir. Çakralardan biri iyi çalışmıyorsa, diğerleri gerektiği gibi çalışmayacaktır. Hatta bazıları çok fazla veya çok çalışabilir, bu da bedenlerimizi ve duygularımızı serbest düşüşe gönderir.

Günümüz hayatının yoğun programında ihtiyacımız olan tek şey 7 gün boyunca 21 dakika. Şifacılar olarak bizim de iyileşmemiz ve müşterilerimize en iyi hizmeti sunmamız gerekiyor, içimizde tıkanıklık olmaması güzel olmaz mıydı.

Bu 7 günlük Çakra Terapisi, tüm çakralarınızdaki tıkanıklıkları sadece 21 × 7 dakikada temizlemenin en basit ama en etkili yoludur.

İşte nasıl çalıştığı

- **1.gün:** Bir elinizi *Kök çakrası* ve diğer elinizle Root dahil tüm çakralara 3'er dakika Reiki verin.
- **2. gün:** Bir elinizi *Hara (Sakral) çakra* ve ile diğer yandan Hara dahil tüm çakralara 3'er dakika Reiki verin.

- **3 gün:** Bir elinizi *Solar Pleksus* Chakra ve diğer elinizle Solar Pleksus dahil tüm çakralara 3'er dakika Reiki verin.

- **4. Gün:** Bir elinizi *Kalp çakrası* ve diğer elinizle Kalp dahil tüm çakralara 3'er dakika Reiki verin.

- **5. Gün:** Bir elinizi *Boğaz çakrası* ve diğer elinizle Boğaz dahil tüm çakralara 3'er dakika Reiki verin.
- **6. Gün:** Bir elinizi *Üçüncü Göz çakrası* ve diğer elinizle Üçüncü Göz çakrası dahil tüm çakralara 3'er dakika Reiki verin.

- **7. Gün:** Bir elinizi *Taç çakra* ve diğer elinizle Taç çakra dahil tüm çakralara 3'er dakika Reiki verin.

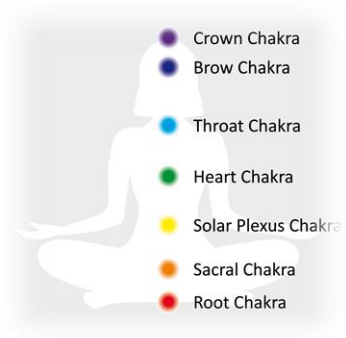
Not: Taç çakrasıyla da başlayabilirsiniz. Ancak çakralar arasında dolaşmamak daha iyidir. Mutlu Şifa!

Hastalıklar ve İlişkili Çakralar

Rinku Patel tarafından

İşte özellikle yeni Reiki uygulayıcıları için yazılmış bir makale.

Reiki uygulamamızın bir noktasında, çoğumuz belirli bir hastalık / problem için hangi çakranın iyileşeceği konusunda bir ikilem içindeydik. Reiki'de yeni başlayan biriyken, her zaman belirli bir problem / hastalık için hangi çakranın iyileştirilmesi gerektiğini merak etmişimdir. Sorgularımı tatmin etmek için uzun saatler boyunca internette geziniyordum. Birçok yeni reiki uygulayıcısı aynı kafa karışıklığını yaşıyor.



Çakralar, renkleri, kristal şifa vb. Hakkında okuyoruz, ancak yeni uygulayıcılar için hangi çakranın hangi hastalıkla ilişkili olduğu oldukça kafa karıştırıcı.

Son zamanlarda bazı problemler için hangi çakraların iyileştirilmesi gerektiğine dair sorular aldım.

Bu nedenle, özellikle yeni Reiki uygulayıcıları için, bunlarla ilişkili birkaç ortak problem / hastalık ve çakralarla bu listeyi yapmayı düşündüm. Çakralar ve işlevleri hakkında yazmıyorum.

Aşağıda hastalıkların / sorunların ve bunlarla ilişkili çakraların bir listesi bulunmaktadır.

Sembol	Hastalık
Taç Çakra	Alzheimer, Amnezi, Kemik bozuklukları, Kanserler, Depresyon, Baş Dönmesi, Epilepsi, Korku, Baş ağrısı, Bağışıklık sistemi, Uykusuzluk, Öğrenme güçlükleri, Migren, Multipl Skleroz, Çoklu kişilik sendromu, Sinir sistemi bozuklukları, Nevroz, Felç, Parkinson Hastalığı, Psikoz, Sağ -göz sorunu, Şizofreni, Senil Demans, Yorgunluk, Tremor, Kusma.

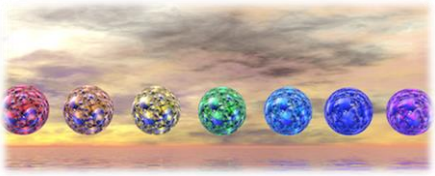
Kaş Çakrası (Üçüncü göz)	Alerjiler, Amnezi, Kaygı, Kan dolaşım -e kafa Körlük, Beyin Tümörü, Katarakt, Kanserler, Kronik yorgunluk, Çapraz gözler, Sağırlık, Baş dönmesi, İlaçlar, Disleksi, KBB, Kulak ağrısı, Bayılma büyüleri, Glokom, Büyüme sorunları, Baş ağrısı, Yüksek tansiyon, Hormonal dengesizlik, Uykusuzluk, Sol göz problem, Uzağı görme, Migren, Sinirlilik, Sinir krizleri, Saçlı deri problemleri Uzağı görememe, Sinüs Problemleri, Arpacık, Gerilim, Gerilim Baş Ağrısı, Yorgunluk, Tremor, Görsel Efektler, Kusma.
Boğaz Çakrası	Astım, Bronşit, Soğuk algınlığı, Öksürük, Kulak Enfeksiyonları, Korku, İşitme Problemleri, Saman nezlesi, Ses kısıklığı, Larenjit, Kayıp Ses, Zihinsel karışıklık, Ağız Ülseri, Üst kolda ağrı, Boğaz Ağrısı, Kekeme, Boyun tutulması, Dişler / Diş etleri, Tiroid Sorun, Tinnitus, Bademcikler, Çok fazla konuşma, Üst sindirim sistemi, Kusma, Boğmaca.
Kalp Çakrası	Alerjiler, Astım, Kan dolaşımı, Meme Kanseri, Bronşit, Göğüs Tıkanıklığı, Dolaşım sorunları, Öksürük, Yorgunluk, Kalp Hastalıkları, Yüksek Tansiyon, Hiperventilasyon, Bağışıklık, Grip, Akciğerler, Tırnak ısırma, Alt kollarda / ellerde ağrı, Pnömoni, Solunum Sorun, Nefes darlığı, Uyku bozuklukları, Sigara, Tremor.
Solar Pleksus çakra	Karın krampları, Asitlik, Anoreksi, Bulimia, Kronik yorgunluk, Diyabet, Sindirim sorunları, Yeme bozukluğu, Korku, Gıda Alerjileri, Gastrit, Safra kesesi sorunları, Safra taşları, Mide ekşimesi, Hepatit, Sarılık, Böbrek sorunları, Daha az bağışıklık, Karaciğer sorunu, Pankreatit , Peptik Ülser, Sigara, Mide sorunları, Zona, Ülserler, Kusma.
Sakral Çakra	Abur cubur bağımlılığı, Alkol, Sırt Ağrısı, Yatak Islatma, Mesane, Yaratıcı Bloklar, Sistit, Korku, Doğurganlık, Miyom, Düşükler, Miyomlar, Frigite, Kalça, İktidarsızlık, İrritabl Bağırsak, Böbrek sorunları, Menstrüel Sorunlar, Kas Spazmları, Yumurtalık Kistleri, Aşırı Yeme, Adet Öncesi Sendrom, Prostat Hastalığı, Mide Problemleri, Testis Hastalığı, Rahim Miyomları, Kusma, Rahim problemi.
Kök Çakra	Bağımlılıklar, Bağımlılık Yapan Davranış, Ayak Bileği sorunları, Anoreksi, Sırt Ağrısı, Kan hastalıkları, Kemikler, Soğuk ayaklar, Kabızlık, Kolit, Depresyon, İshal, Egzama, Sık idrara çıkma, Kumar, Glokom, Hemoroid, Kalça, Hipertansiyon,

	İktidarsızlık, Kaşıntı, Böbrek taşları, Diz problemleri, Bacak krampları, Adet problemleri, Para bağımlılığı, Migren, Obezite, Omurga tabanında ağrı, Kazıklar, Prostat kanseri, Rektum kanseri, Omurga problemi, Siyatik, Cilt problemleri, Mide problemleri, Şişmiş Ayak Bileği , Zayıf bacaklar, Kilo problemleri.

Duygular, Davranışlar ve İlgili Çakralar

Rinku Patel tarafından

Beden, Hastalık ve Duygular ve Hastalık ve İlişkili Çakralar hakkında yazdıktan sonra, duygular, davranışlar ve bunlarla ilgili çakralar hakkında daha fazla soru almaya başladım. Bu yüzden okuyucularım için şifayı daha kolay hale getirmek için bunun hakkında yazmayı düşündüm.



Reiki seansına başlamadan önce hangi çakranın hangi duygulardan ve davranış kalıplarından etkilendiğini bilmek çok gereklidir.

Aşağıda çakralar ve ilgili duygusal ve davranışsal sorunlar listelenmiştir.

Çakralar	Duygular ve Davranış
Kök	Bağımlılıklar, suçlama oyunu, yüklenme, ikna edilememe, güvensizlik, cesaretsizlik, korkulu, geçmiş / gelecek korkusu, uyuşma, finansal güvensizlik, açgözlü, suçluluk, keder, ikiyüzlülük, değişiklikleri kabul edememe, uzun süredir devam eden nefret, istikrarsızlık, güvensizlik, materyalist, gergin, bütünlük yok, eski kızgınlık, geçmiş öfke, öfke, cinsel baskı, gerginlik, eski fikirleri bırakamama, dengesiz yaşam, temelsiz
Sakral	Öfke, partnere karşı öfke, bağımlılık, başkalarını suçlama, cinsiyetin kötü olduğuna inanma, yapışkanlık, devam edememe, kontrol manyağı, yaratıcılık tıkanıklığı, güvensizlik, depresyon, kendi ihtiyaçlarını inkar, en kötüsünü bekleme, ebeveyn korkusu, utanç uyuşma, mağdur hissetme, utanmış hissetme, hayal kırıklığı, suçluluk, sabırsız, içe dönük, sadakatsizlik, motivasyon eksikliği, gergin, kendine destek yok, kendine güven yok, takıntılı davranış, eski inançlar, aşırı yemek, belirli cinsiyeti reddetme, cinsel aşırı hızlanma, gerginlik, gergin, söylenmemiş acı, ifade edilmeyen duygular, değersizlik, eski sevgiliye karşı kinci
Güneş Pleksus	Kaygı, öfke, saldırganlık, kızgınlık, başkalarını suçlama, kendine ve başkalarına karşı umursamazlık, kronik sorunlar, kontrol sorunları, doğru olanı savunmama,

	öz gücün reddi, geçmişin üzerinde durma, korku, hükmetme, egoistlik, mahkum olma, korku, reddedilme korkusu, güçsüz hissetme, çocukken sevgisiz hissetme, kararsızlık, haklı çıkarmaya devam etme, düşük özgüven, düşük benlik, güven, pasif , kendini eleştirme, bastırılmış duygular, çözülmemiş sorunlar, karar verememe, ifade edilemeyen duygular - aşk, korku, öfke
Kalp	Sevgiyi engelleme, mutluluk ve neşeyi engelleme, bağlılık sorunları, soğuk ve mesafeli olma, umutsuzluk, depresyon, nefret, boğulmuş hissetme, korku, çaresizlik, verme ve alma güçlüğü, herkesin onları 'kullandığını' hissetme, keder, şefkat eksikliği, kalp kırıklığı, umutsuzluk, kendini sevmeme, sevgisizlik, üzüntü, bencil aşk, kendine acıma, bastırılmış duygular, bastırılmış gözyaşları, güven inkar, ifade edilmeyen keder, aşk, öfke
Boğaz	İstismarcı, bağımlılık, kötü dinleyici, evet / hayır diyememe, kafa karışıklığı, eleştiri, konuşma korkusu, iletişim sorunu, 'dileğe göre yapamaz' hissetme, durumu kontrol edemiyormuş gibi hissetme, otoriteye karşı nefret, aşağılanma, içe dönük, akılda ve kalpte olanı söyleyememe, yargılayıcı, gerçeği söylememe, 'başkalarının ne düşüneceğini' düşünme, kendini beğenmeme, kendini inkar, utangaç, bastırılmış duygular ve öfke, bastırılmış yaratıcılık , çok fazla konuşmak, çok sessiz, konuşamamak, neye ihtiyacın olduğunu soramamak, bakış açını koyamamak, birine vurmak istemek
Üçüncü göz	Aloofness, öfke, birinden hoşlanmama, gerçeği kabul etmek istemeyen, kendi hayatına bakmak istemeyen, arkadaş ve ailede neler olup bittiğini görmek istemeyen, uzun vadeli geleceği planlamada güçlük, reddedilmiş hissetme , halüsinasyon, tahriş, mutluluk eksikliği, katı düşünme, dağınık düşünceler, öz değersizlik, özeleştiri, benmerkezci, inatçı, boğulmuş düşünce, batıl inançlı, çözülmemiş duygusal sorunlar, affetmeme, başa çıkamama, öğrenemeyecek tecrübeden
Taç	Bağışlanamaz günahlar, sürekli aşırı entelektüel olma, depresyon, enerji tıkanıklığı, duygusal dengesizlik, kaybolmuş hissetme, yaşam değerlerine güvenememe, kendini anlama eksikliği, inanç eksikliği, ilham eksikliği, daha az bilgelik gibi eski inançlara inanır. aşırı manevi, dünyaya karşı önyargılı, katı düşünce, manevi nefret, bencil, temelsiz, yeni fikirleri kabul edemeyen, evrensel gücü alamayan, etik olmayan

Fiziksel problemlerinizi de iyileştirmek için duygularınızı iyileştirin.

Dişler ve İlişkili Organlar, Duygular ve Çakralar

Rinku Patel tarafından

İnsanlar genel diş ağrısı veya diş sorunları olduğunda ne yapar?

Reikisi olmayan kişiler ilaç alır veya bazı ev ilaçları uygular.

Reiki şifacıları, şifa vermek için avuçlarını çene / yanak ve boğaz çakrasına koyarlardı.

Her dişin bağlı meridyenleri, organları ve duyguları olduğunu biliyor musunuz? Bu meridyenleri ve duyguları anlarsak, o diş ağrısı için hangi çakra ve organı iyileştireceğimizi bulabiliriz.

Çakraları ve organları belirledikten sonra, Reiki'yi çeneye, Boğaz çakrasına ve etkilenen çakraya veya organlara (meridyene göre) verin.

Dişe bağlı duygular, hangi duyguların iyileştirilmesi gerektiğini gösterir.

Üst dişlerle başlayalım. Öndeki iki dişi 8 ve 9 numara olarak düşünün. 8 rakamı sağ üst diş ve 9 üst ön sol diştir.

Ön numara 8'den itibaren Sağ Üst:

Numara	Diş Adı	Duygular	Meridyenler / Organlar	Çakralar
8 U. ön	Merkez Kesici	Yorgunluk, korku, suçluluk, utanç, utangaçlık	Böbrek, Mesane	Boğaz, Güneş pleksus sakral Kök
7 U. sağ	Yanal Kesici	Yorgunluk, korku, suçluluk, utanç, utangaçlık	Böbrek, Mesane	Boğaz, Güneş pleksus sakral Kök
6 U. sağ	Köpek	Öfke, hayal kırıklığı, manipülasyon, kızgınlık	Karaciğer, Safra Mesane	Boğaz, Güneş pleksus
5 U. sağ 1.	Ön molar	Zorlayıcı, kontrol kritik, üzüntü	Kalın bağırsak, ucube, Akciğerler	Boğaz, Kalp, Solar pleksus
4 U. sağ 2.	Ön-	Zorlayıcı, kontrol	Sağ meme,	Boğaz, Kalp,

	azı dişi	ucube, kritik, üzüntü	Kalın bağırsak, Akciğerler	Solar pleksus
3 U. sağ	1. Molar	Kaygı, nefret, düşük benlik saygısı, takıntılı	Sağ meme, Mide, Pankreas	Boğaz, Kalp, Solar pleksus, Sakral, Kök
2 U. sağ	2. Molar	Kaygı, nefret, düşük benlik saygısı, takıntılı	Sağ meme, Mide, Pankreas	Boğaz, Kalp, Solar pleksus, Sakral, Kök
1 U. sağ	3. Molar	Neşe eksikliği, yalnızlık, tuzağa düşürülmüş sevilmemiş	Endokrin, Kalp, İnce bağırsak, Seks	Boğaz, Kalp, Solar pleksus, Sakral, Kök

Sol Üst: - ön numara 9'dan başlayarak

Numara	Diş Adı	Duygular	Meridyenler / Organlar	Çakralar
9 U. ön	Merkez Kesici	Yorgunluk, korku, suçluluk, utanç, utangaçlık	Böbrek, Mesane	Boğaz, Güneş pleksus sakral Kök
10 U. sol	Yanal Kesici	Yorgunluk, korku, suçluluk, utanç, utangaçlık	Böbrek, Mesane	Boğaz, Güneş pleksus sakral Kök
11 U. sol	Köpek	Öfke, hayal kırıklığı, manipülasyon, kızgınlık	Karaciğer, Safra Mesane	Boğaz, Güneş pleksus
12 U. sol	1. Ön molar	Zorlayıcı, kontrol kritik, üzüntü	Kalın bağırsak, ucube, Akciğerler	Boğaz, Kalp, Solar pleksus
13 U. kaldı	2. Ön azı dişi	Zorlayıcı, kontrol kritik, üzüntü	Sol meme, Büyük bağırsak, Akciğerler	Boğaz, Kalp, ucube, Solar pleksus
14 U. 1. Molar'ı bıraktı		Kaygı, nefret, düşük benlik saygısı, takıntılı	Sol meme, Mide, Dalak	Boğaz, Güneş pleksus sakral Kök
15 U. sol	2. Molar	Kaygı, nefret, düşük benlik saygısı, takıntılı	Sol meme, Mide, Dalak	Boğaz, Güneş pleksus sakral Kök
16 U. sol	3. Molar	Neşe eksikliği, yalnızlık, tuzağa düşürülmüş	Endokrin, Kalp, İnce bağırsak,	Boğaz, Kalp, Solar pleksus,

		sevilmemiş	Seks	Sakral, Kök

Ön numara 8'den başlayarak Sağ Alt:

Numara	Diş Adı	Duygular	Meridyenler / Organlar	Çakralar
8 L. ön	Merkez Kesici	Yorgunluk, korku, suçluluk, utanç, utangaçlık	Böbrek, Mesane	Boğaz, Güneş pleksus sakral Kök
7 L. sağ	Yanal Kesici	Yorgunluk, korku, suçluluk, utanç, utangaçlık	Böbrek, Mesane	Boğaz, Güneş pleksus sakral Kök
6 L. sağ	Köpek	Öfke, hayal kırıklığı, manipülasyon, kızgınlık	Karaciğer, Safra Mesane	Boğaz, Güneş pleksus
5 L. sağ	1. Ön azı dişi	Kaygı, nefret, düşük benlik saygısı, takıntılı	Sağ meme, Mide, Pankreas	Boğaz, Kalp, Solar pleksus, Sakral, Kök
4 L. sağ	2. Ön azı dişi	Kaygı, nefret, düşük benlik saygısı, takıntılı	Sağ meme, Mide, Pankreas	Boğaz, Kalp, Solar pleksus, Sakral, Kök
3 L. sağ	1. Molar	Zorlayıcı, kontrol kritik, üzüntü	Kalın bağırsak, ucube, Akciğerler	Boğaz, Kalp, Solar pleksus
2 L. sağ	2. Molar	Zorlayıcı, kontrol kritik, üzüntü	Kalın bağırsak, ucube, Akciğerler	Boğaz, Kalp, Solar pleksus
1 L. sağ	3. Molar	Neşe eksikliği, yalnızlık, tuzağa düşürülmüş sevilmemiş	Endokrin, Kalp, İnce bağırsak, Seks	Boğaz, Kalp, Solar pleksus, Sakral, Kök

Ön numara 9'dan itibaren Alt Sol:

Numara	Diş Adı	Duygular	Meridyenler / Organlar	Çakralar
9 L. ön	Merkez Kesici	Yorgunluk, korku, suçluluk, utanç, utangaçlık	Böbrek, Mesane pleksusu, Sakral,	Boğaz, Güneş Kök
10 L. sol	Yanal	Yorgunluk, korku, suçluluk,	Böbrek, Mesane	Boğazı, Güneş

	Kesici	utanç, utangaçlık		pleksus sakral Kök
11 L. sol Köpek		Öfke, hayal kırıklığı, manipülasyon, kızgınlık	Karaciğer, Safra Mesane	Boğaz, Güneş pleksus
12 L. sol 1.	ön molar	Kaygı, nefret, düşük benlik saygısı, takıntılı	Sol meme, Mide, Dalak	Boğaz, Kalp, Solar pleksus, Sakral, Kök
13 L. kaldı	2. Ön azı dişi	Kaygı, nefret, düşük benlik saygısı, takıntılı	Sol meme, Mide, Dalak	Boğaz, Kalp, Solar pleksus, Sakral, Kök
14 L. 1. Molar'dan ayrıldı		Zorlayıcı, kontrol Kalın bağırsak, ucube, kritik, üzüntü Akciğerler		Boğaz, Kalp, Solar pleksus
15 L. 2. Molar'ı bıraktı		Zorlayıcı, kontrol Kalın bağırsak, ucube, kritik, üzüntü Akciğerler		Boğaz, Kalp, Solar pleksus
16 L. 3. Azı Dişi Bıraktı		Neşe eksikliği, yalnızlık, tuzağa düşürülmüş sevilmemiş	Endokrin, Kalp, İnce bağırsak, Seks	Boğaz, Kalp, Solar pleksus, Sakral, Kök

Umarım yukarıdaki tablolar dişlerinizin daha hızlı ve daha kolay iyileşmesine yardımcı olur•

Reiki Meditasyon Tekniği: Kuru Fırça Kullanarak Çakra Tıkanıklığını Temizleme

Sorunsuz Reiki Şifasına sahip olmak için, tüm çakraların düzgün bir şekilde temizlendiğinden ve temizlendiğinden emin olmak önemlidir. Bazı durumlarda, Reiki iyileşmesi görünür bir sebep olmaksızın çok uzun sürdüğünde, önce çakra tıkanıklıklarını temizlemeniz gerekebilir. Başarılı çakra temizliği ile Reiki iyileşme süreci daha sorunsuz ve daha kolay hale gelir. Çakra temizliği ile ilişkili diğer bazı faydalar, daha rahat ve dengeli hissetmek, toksinlerin salınmasına yardımcı olmak, negatif enerjiyi düşürmek, stresi yeniden yaşamak, gereksiz enerji blokajlarını serbest bırakmak ve vücudunuzun kendini iyileştirme yeteneğini geri kazanmasına yardımcı olmaktır.

Çakraları temizlemek ve temizlemek için en popüler iki Reiki meditasyon tekniği kuru fırça yöntemi ve şelale yöntemidir. Her iki yöntem de gündüz kullanılabilir. Bu yazımızda okuyucularımıza kuru fırçalama veya kuru duşlama yöntemi konusunda rehberlik edeceğiz. Bu iki popüler yöntemin yanı sıra çakra temizliği için birkaç farklı yöntem olduğunu unutmamak önemlidir. Konfor seviyenize ve beğeninize göre herhangi birini seçebilirsiniz.

Görüntüleyen Cortezopperman

Kuru Fırçalama Tekniği

Kuru fırçalama sadece Reiki iyileştirmede popüler bir teknik değildir, aynı zamanda detoksifikasyon için en iyi doğal sağlık tedavilerinden biri olarak da popülerdir. Yöntem, İskandinav ülkelerinde yüzyıllardır yaygın olarak kullanılmaktadır, ancak Finli bir doktorun otuz yıl önce yerleşik bir tıbbi tedavi olarak hastalarına ilk kez önermesinden sonra dünya çapında popüler hale gelmiştir. Kuru fırçalamayla ilişkili bazı tıbbi faydalar arasında ölü deri hücrelerinin çıkarılması, hormonların uyarılması, cildin sıkılaştırılması, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi ve kasları güçlendirmek yer alır.

1. Sakin bir yer bulun. Öncelikle, Reiki meditasyonunuza konsantre olabileceğiniz sakin bir yer bulmalısınız. Dik durabileceğiniz yerde yeterli alanınız olduğundan emin olun.

2. Fiziksel konum. Bazıları, kuru fırçalama tekniğinin en iyi ayakta dururken işe yaradığını söylüyor, ancak diğerleri bununla başka pozisyonlarda da başarılı oldu. Kendiniz için neyin işe yaradığını görün.
3. Kendinizi topraklayın. Önce ayakta durun ve köklerin temel çakranızdan çıktığını ve toprağa girdiklerini hissedin ve bacaklarınızı atın. Köklerin dünyanın çekirdeğine sıkıca tutturulduğuna odaklanın.

4. Kendinizi Fırçalayın. Sıkıca topraklandıktan sonra, kendinizi fırçalamak için her iki elinizin avuç içlerini kullanın.
5. Baştan Sona uygulayın. Kendinizi tozdan arındırmak için başınızdan başlayarak fırça kullanın ve ayaklarınıza doğru yavaşça aşağı inin. Yavaşça ve kademeli olarak fırçalayın ve sizi sakinleştirmek için derin nefes alın.
6. Meditasyon. Aşağıya inerken 7 çakranızdaki tüm tıkanıklıkları temizlediğinizi meditasyon yapın. Kuru fırçayla tüm toksinleri, döküntüleri, düşük titreşimli (negatif) enerjileri ve enerji tıkanmalarını temizlediğiniz hissine odaklanın.
7. Enerjiyi Dünyaya Aktarın. Zaten topraklanmış olduğunuz için, fırçanızı ayaklarınıza doğru hareket ettirdiğinizde tüm toksinlerin, negatif enerjinin ve enerji blokajlarının yere akmasına odaklanın. Yeryüzüne aktarılan tüm negatif enerjinin tekrar kullanılabilecek yeni pozitif enerjiye filtreleneceğini hissedin.

Bu basit "kuru fırçalama" yöntemini uygulamak, çakralarınızı hızlı bir şekilde temizlemenize yardımcı olabilir. Artık daha iyi sonuçlarla Reiki iyileştirmeye devam edebilirsiniz.

Çakra Olumlamalarıyla Şifa

Tarafından Haripriya Suraj

Çakraları iyileştirmek, enerji çalışmasının ayrılmaz bir parçasını oluşturur. Çakraları temizlemek için kullanabileceğimiz çeşitli teknikler var. Kristaller, renkler, görselleştirmeler, mantralar, Reiki, hepsi harika çalışıyor ve kendi benzersiz değerlerine sahip. Çakraları güçlendirmeye yardımcı olabilecek bir başka güçlü araç da onaylamalardır.

Onaylama, iyileşmeye ihtiyaç duyan yönlerimizi iyileştirmeye ve güçlendirmeye hizmet eden olumlu bir ifadedir. Her çakra, tüm varlığımızın belirli bir yönünü temsil eder. Onaylamalarla çalışarak, dikkatimizi her seferinde bir adım olmak üzere farklı yönlere odaklıyoruz.

Ann tarafından görüntü

Onaylamalarla iyileşme, onaylamaları körü körüne okuduğumuz veya yazdığımız ve sonra her şeyi unuttuğumuz mekanik bir eylem değildir. Daha farkında olmamıza, daha güçlü olmamıza ve içsel tanrısallığımızla daha uyumlu olmamıza yardım etme potansiyeline sahip bilinçli bir uygulamadır.

Yazma eylemi, ilgiye ihtiyaç duyan yönlerimizi aydınlatmamıza yardımcı olur. Bu farkındalığımıza geldiğinde, işimizin yarısı tamamlanmış olur. Diğer yarısı, her yönü iyileştirmek ve sonra onu varlığımızla bütünleştirmek için çalışmaktır.

Aşağıda, her bir çakra için bazı onaylamalar listelenmiştir.

Sistematik olmaya ve haftanın her günü bir çakraya odaklanmaya yardımcı olur. Dilerseniz bütün bir haftayı her bir çakraya ayırabilirsiniz. İhtiyacınız olan şifa miktarına bağlıdır.

Bir çakra için tüm onaylamaları yazabilir veya en çok rezonansa girenleri seçebilirsiniz. Günlüğünüze yazın. Ellerinizle yazmak daha büyük bir etkiye sahip olduğu için yazmaktan kaçının.

Her onaylamayı yazdıktan sonra, sayfaya Reiki sembollerini çizin. İsterseniz bunları yüksek sesle söyleyin. Sayfaya Reiki vererek zaman geçirin.

Günlüğü gece uyurken başucunuzun yanına veya yastığınızın altına yerleştirin ve iyileşmenin kendi hızında olmasına izin verin.

Kök Çakra

- Ben güvendeyim ve korunuyorum.
- Toprak Ana ve onun enerjilerinden besleniyorum.
- İlgileniyorum ve tüm ihtiyaçlarım karşılanıyor.
- Vücudum kutsal bir tapınaktır. Vücudumu seviyorum.
- Bolluk benim doğal halimdir.
- Ben sonsuz bolum.

Sakral Çakra

- Duygularımı, tutkularımı ve arzularımı onurlandırırım.
- Ben duygusal olarak sağlıklıyım.
- Duygularımı hissetmek ve ifade etmek benim için güvenlidir.
- Esneyim ve değişime açığım.
- Ben cinselliğimi kucaklıyorum. Hayatımın doğal bir parçası.
- Cinsel olarak dengeli ve sağlıklıyım.

Solar Pleksus Çakrası

- Güçlüyüm.
- Tüm gücün kaynağı içimde yatıyor.
- Ben değildim.
- Buraya yapmak için geldiğim her şeyi başarmaya muktedirim.
- Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.

Kalp Çakrası

- Kendimi seviyorum.
- Ben aşka layık
- Zahmetsizce affediyorum. Affetmek beni özgür kılar.
- Kendimi affediyorum Şimdi daha bilgeyim ve yeni bir gerçeklik yaratıyorum.
- Beni inciten herkesi affediyorum. Kalplerine sevgi gönderiyorum.
- Başkalarına sunacak bolca sevgim var.
- Sevgiyi kolayca ve zahmetsizce verir ve alırım.
- Aşk varlığımın özüdür. Bu benim doğal durumum.
- Ben iyi bir sevgi ve şefkat pınarıyım.
- Ben Evrenin çocuğuyum. Evren beni seviyor.
- Gerçek aşktan zevk almayı hak ediyorum.

Boğaz Çakrası

- Gerçeğimi sevgiyle söylüyorum.
- Özgün olmaktan zevk alıyorum.
- Özgün halimi seviyorum.
- Otantik benliğim benim için güvenlidir.
- Ben iyi bir iletişimciyim.

- Konuşmam güvenli.
- Benim ifade etmem güvenli.
- Ben iyi bir dinleyiciyim.
- İçimde muazzam bir yaratıcı potansiyel var.

Üçüncü Göz Çakrası

- Ben bir Master Manifestor'um.
- Daha yüksek alemleri görmek ve onlarla iletişim kurmak benim için güvenlidir.
- Ben kaderimin efendisiyiyim.
- Sezgime güvenmek benim için güvenlidir.
- İç vizyonuma güveniyorum.
- Doğuştan gelen bilgeliğime kolaylıkla erişirim.

Taç Çakra

- Ben tüm yaratılışla birim.
- Ben Dünya, Ay, Güneş, Yıldızlar ve tüm Varoluşla birim.
- Ben geçici olarak güzel bir insan vücudunda ikamet eden Ruh'um.
- Manevi benliğimi ve dünyevi benliğimi kucaklıyorum. Her iki role de zahmetsizce uyum sağlıyorum.
- Ben Yüksek Benliğimden biriyim.

Neden Her Çakra Farklı Renklerle Temsil Edilir?

Sunetra Dasgupta tarafından

Ağabeyim bir zamanlar bir Reiki Seminerine katılmıştı, Öğretmene neden her bir çakranın farklı bir renkle temsil edildiğini sorduğunda, ona sadece böyle olduğunu ve onu kabul etmesi gerektiğini söyleyerek uyarıldı. Sanırım birçok insan aynı soruyu soruyor veya bazı insanlara çarpmamış olabilir, çakralar neden farklı renklerle gösteriliyor? Cevabı üzerine meditasyon yaparak anlamaya çalıştım ama somut bir cevap bulamadım, başkalarına da sordum, onlar da emin değildi, sonra Reiki öğretmenim bana kavramı açıkladı ve herkesle paylaşmak istiyorum. senin.

Çakralar, aynı zamanda gökkuşağının rengi olan VIBGYOR dizisine aittir. Renk Spektrumu Menekşe ve Kırmızı arasındadır. Menekşe'nin üstünde, Mesih ışığı olan Beyaz ışık vardır ve vücudumuz da Beyaz ışıkla kaplıdır. Kırmızının altında, tüm negatif enerjilerden oluşan ve alt boyut olan Siyah vardır.

Taç Çakra:

Vücudumuzdaki son Çakra, aşağıdan başladığımızı düşünürsek, Tanrı'nın Birliği ve Bilgelik ile ilgilidir. Tanrı ile olan bağlantımızı temsil eder. Menekşe ile temsil edilir çünkü Menekşe ruhsal farkındalığımızla ilişkilidir. Bize rehberlik ve bilgelik veren Mor enerjidir.

Üçüncü Göz Çakrası:

Alnımızın merkezi olan vücudumuzdaki altıncı çakra. Sezgi ve zekamızla ilgilidir. Bu, Indigo rengidir, çünkü Indigo, Sezgi aracılığıyla ilahi yolumuzu takip etmekle ilişkilidir. Bu çakra, gökkuşağının İndigo renginden enerji alır.

Boğaz Çakrası:

Boğaz Çakramız olan bedenimizdeki beşinci çakra, iletişim kurma ve kendimizi ifade etme yeteneğimizle ilgilidir. Mavi renktedir ve gökkuşağının mavi bandından enerji alır. Mavi, kişinin kendini konuşarak ifade etmesi ve ihtiyaçlarımızı iletmesi ile ilişkilidir.

Kalp Çakrası:

Vücudumuzun dördüncü çakrası Kalp Çakrasıdır. Kendini sevmek ve başkaları için sevgi ile ilgilidir. Yeşil renklidir ve enerjisini spektrumun yeşil bandından alır. Yeşil, herhangi bir koşul olmaksızın verme ve alma yeteneği ile ilişkilidir. Dengeli olduğumuzda, kendimizi beslemek ve bakmak için sevgi verebilir ve aynı zamanda sevgi alabiliriz. Yeşil enerji bizi koşulsuz sevgiye bağlar.

Solar Pleksus Çakrası:

Vücudumuzun üçüncü çakrası Solar Pleksustur. Kişisel Gücümüz, Deneyimin özümsenmesi, Kariyer, Sindirim, Birinin hedefine ulaşma ile ilgilidir. Sarı ile Sarı olarak temsil edilen kişinin Öz Değeri ile ilişkilidir. Kendi kendimiz hakkında nasıl hissettiğimiz ve başkalarının bizim hakkımızda nasıl düşündüğümüzdür. Egomuzla ilgilenir. Bu en büyük çakradır ve enerjisini güneşten alır.

Sakral Çakra:

Vücudumuzun İkinci Çakrası Sakral Çakradır. Duygularımız ve cinselliğimizle, ayrıca zevk ve bolluk duygumuzla ilgilidir. Orange ile temsil edilir ve renk spektrumunun turuncu bandından enerji alır. Bize kendimizi biraz gevşetme ve özgürlüğümüzün tadını çıkarma, İlgi alanlarımızı genişletme ve genel olarak hayattan zevk alma gücü verir. Duygusal bir uyarıcıdır ve çekingenliğimizden kurtulmamıza yardımcı olur.

Kök Çakrası:

Vücudumuzun İlk Çakrası Kök Çakradır. Temel hayatta kalma içgüdülerimiz ve yaşamın fiziksel enerjileriyle ilgilidir. Kırmızı, Kişisel farkındalık ile ilişkilendirildiği için Kırmızı ile temsil edilir. Gezegendeki hayatta kalmamız ve istikrarımızdır. Bize topraktan güç ve her seviyede enerji verir. Kırmızı Enerji bizi fiziksel bedenimize bağlar. Yaptığımız her eylemin kırmızının yaşam gücüne ihtiyacı var.

Yazarlar Hakkında

	Rinku Patel bir Reiki Usui Master, Karmic Reiki şifacı, Kundalini Reiki, Angel Reiki Şifacı, Crystal Healing, Dowsing, Soulmate Reiki ve Angel card Reading'dir. Chi Ball ve Psişik cerrahi, kişisel favori araçlarıdır. Sınıflar ve Şifa: Usui Reiki, Karmik Reiki, Kundalini Reiki, Angelic Reiki, Soulmate Reiki, Kristal şifa, Melek kart okuma ve Dowsing. Rinku'ya reikithemiraclehealing@gmail.com e-posta adresi aracılığıyla ve Facebook'ta www.facebook.com/pages/Reiki-The-MiracleHealing/1495936974022242?ref=hl adresinden ulaşılabilir .
	Tammy Hatherill, Tammy's Tarot ve Healing'in sahibi / operatörüdür. O tanınmış bir Tarot ve Reiki Master / Teacher, tarot sevgisini 12 aydan fazla süredir 104.1 Territory FM'de düzenli bir radyo bölümü ile paylaştı. Tammy iki kitabın yazarıdır: Trapped Behind Bars ve The Diary of a Fallen Angel ve sayısız organizasyonda gazetecidir: Reiki Rays, Tiny Buddha, Personal Growth and Hypnotherapy Journal Australia. Web sitesini www.tammystarotandhealing.com adresinde bulabilirsiniz. ve facebook: https://www.facebook.com/tammystarotandhealing/
	Ananya bir Usui ve Karmik Reiki Öğretmenidir ve ayrıca Büyütülmüş Şifa sertifikasına sahiptir. Akaşik Kayıtları, Kahin, Tarot ve Melek kartlarını öğretir ve okur. O son derece auraya duyarlıdır ve tanınan yeteneklere sahiptir. Hindistan, Bangalore'da yaşıyor. Ananya'ya ulaşılabilir -de http://www.zinoathensreiki.com/ ve onun e-posta adresi aracılığıyla zinoathens@gmail.com.
	Chanchal Gupta (M.Sc.) bir Reiki Master'dır. Fen bilgisi öğretmenidir ve aynı zamanda Matematik Yüksek Lisansı yapmaktadır. Bu günlerde pratik yapıyor, keşfediyor ve Reiki'nin her yönünü bilimle birleştirmeye çalışıyor. O Chandigarh'lı ve Hoshiarpur'da (Panjab) 4 kişilik bir aileyle yaşıyor. Reiki'de Chanchal'a Ulaşın Mucizeler Facebook'ta gerçekleşiyor.
	Sunetra Dasgupta, bir Reiki Öğretmenidir. Hiçbir yerde olmadığında Reiki'nin onu kurtarmaya geldiğini hissettiği için duygusal olarak Reiki'ye bağlıdır. Geleneksel (Usui) Reiki, Karmik Reiki, Karuna®Reiki, Soulmate Reiki, Fusion Reiki, Wagle Reiki, Angel Reiki, Tiger Reiki, Lavanta Alevi Reiki, Büyütülmüş Şifa, Akaşik Kayıtlar, Erişim Bilinci, Aura Fırçalama, Kordon Kesme'yi iyileştirir ve öğretir. , Hipnoterapi, Geçmiş Yaşam Regresyonu, EFT, Psişik Cerrahi, Melek ve Tarot Kart Okuma. O da bir Melek fısıldayan. Hindistan'da yaşıyor ve Reiki Sayfasından takip edilebilir: Soniele Daniel Reiki *https://www.facebook.com/SunnyDReikiPractice.*

	Haripriya bir Reiki Ustası, Melek Şifacı ve Ruhsal Öğretmendir. Reiki'ye çocukluğundan beri çekildi ve Reiki hayatının amacının bir parçası olmaya devam etti. Reiki, huzur ve memnuniyet elde ettiği sürekli yoldaşıdır. Hayatında Reiki uygulamasının meyvelerini topladıktan sonra, Reiki'nin sevincini yaymak için ilham aldı. Reiki ve Melek Şifası öğrettiği yanı sıra yönettiği Aananda Bütünsel Merkezi'nin kurucusudur. Haripriya Hindistan, Bangalore'da yaşıyor. Haripriya'ya şuradan ulaşın: *aanandaholistic@gmail.com ve Facebook'taki Aananda Bütünsel Merkezi'nde.*
	Ashwini Chubé, onun "aradığını" duydu ve Mumbai merkezli bir yatırım bankasındaki rutin işinin ortasında Reiki'ye çekildi. Ona uyum sağladıktan sonra hayatının Reiki'ye dönüştüğünü söylüyor. Küçük şeylerden büyük sorunlara kadar neredeyse her şey için Reiki'nin yardımını alıyor ve her yaptığında inancı artıyor. Ashwini boş zamanlarında yazmayı, yemek yapmayı, okumayı, seyahat etmeyi ve dans etmeyi sever. Doğa yürüyüşlerini de sever. O USUI Reiki Master Öğretmeni, Karuna Reiki Uygulayıcısı, Soulmate Reiki, Mor Alev, Gümüş Mor alev şifası ve Melek şifası uygulayıcısıdır. Aynı zamanda Angel Oracle kartları, Angel Tarot kartları okuyucusudur ve hipnoterapisttir. Ashwini, Hindistan Mumbai'de Angel arabuluculuk atölyeleri yürütmektedir. Ashwini'ye Urjahealers@gmail.com ve Facebook'ta Urja üzerinden ulaşın *- Bütünsel Enerji Grubu (https://www.facebook.com/pages/Urja-Holistic-EnergyGroup/656771061097789).*
	Charisma Phatak bir mühendislik mezunu ve ulusal olarak tanınan kurumlardan bir MBA. 11 yıllık uzun süredir Reiki deneyimi olan bir Reiki Usta Öğretmeni ve Şifacısıdır. Usui Reiki, Karmic Reiki, Dolphin Reiki, Tiger Reiki, Angel Reiki, Quan Yin'in Lavanta Alevi, Wagle Reiki, Celtic Reiki, DNA Reiki, Büyütülmüş Şifa, Imara Reiki ve Kundalini Reiki'yi uyguluyor. *Mutlu evli bir ev yapımcısı, aynı zamanda Hindistan Pune'daki "Supreme Reiki Center" ın ortak sahibidir. Reiki ile yaşamı, sınırsız mutluluğun kapısını açmak gibiydi! Karizmayı https:// m.facebook.com/supremereiki adresinde bulun.*
	Finans alanında MBA yaptıktan ve sekiz yıl boyunca kurumsal sektörde çalıştıktan sonra, Charuta tam zamanlı kariyer olarak maneviyat ve yüzmeye olan tutkusunu sürdürmek için finans kariyerinden vazgeçti. Ulusal düzeyde eski yüzücü şu anda Mumbai'de antrenör olarak çalışıyor. Çocukluğundan beri oldukça sezgisel ve psişikti. Bu hediyeleri fark etti ve şifa dünyasına girdi. Tarot kart okuyucusu, Öğretmen ve Melek kart okuma uygulayıcısıdır. Reiki, Mor Alev şifa ve Melek şifası uygular. Aynı zamanda birkaç kurucu arkadaşla birlikte Urja bütünsel şifanın kurucularındandır. +91 9619 661 368, urjahealers@gmail.com veya charuta.rajadhyaksha@gmail.com , Charuta'nın blogu - Zihin gücü - http://mindpower-charuta.blogspot.com/ ve üzeri

	Urja Bütünsel Şifa Grubunda Facebook.
	Rasika, Reiki Master olmanın yanı sıra bir iletişim becerileri öğretmeni ve aynı zamanda yarı zamanlı yazar ve grafik tasarımcıdır. İnsanların duygusal rahatsızlıklarından çıkmalarına ve Sevgi ve Minnettarlık dolu bir hayat sürmelerine yardımcı olmak için her zaman kişisel bir danışman olmak istemiştir. Bu hayali Reiki aracılığıyla gerçekleştirebilmektedir. Öğrencileri ve danışanları, diğer Reiki seanslarının yanı sıra özellikle rehberli bir meditasyon talep etmek için tekrar gelirler. Reiki'yi meraktan öğrenmişti ama şimdi hayatının çok güzel bir parçası haline geldi. Hayatında güzel değişimlere tanık oldu ve bunları olabildiğince çok kişiyle paylaşmak istiyor.